



中国科技思想研究文库

道



科技

与

文化养生

詹石窗 著



科学出版社

www.sciencep.com

福建省社会科学研究“十五”规划重大项目

中国科技思想研究文库

道教科技与文化养生

詹石窗 著

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书将中国道教文化、古代科技以及传统养生术结合起来考察,中心概念是文化养生。所谓文化养生是以文化为基本内涵的一种养生技术体系,它体现了人文文化与科学文化向技术的转化。在传统养生学中,道教的贡献尤其突出,因为道教的基本宗旨是要延年益寿。为了达到延年益寿的目标并进而实现“羽化登仙”的理想,道门中人努力探讨生命的奥秘,思考养生主体与养生客体之间的密切关系,从而建立了系统的养生理论。适于科技史工作者、哲学工作者、宗教工作者及相关专业的大学师生阅读。

图书在版编目(CIP)数据

道教科技与文化养生/詹石窗著. —北京:科学出版社,2004
(中国科技思想研究文库)

ISBN 7-03-012595-9

I. 道… II. 詹… III. 养生(中医) — 文化 — 研究 IV. R212
中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第125210号

责任编辑:孔国平 / 责任校对:曾 茹

责任印制:钱玉芬 / 封面设计:张 放

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencecp.com>

源海印刷有限责任公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

2004年3月第 一 版 开本:850×1168 1/32

2004年3月第一次印刷 印张:10 3/4

印数:1—2 000 字数:276 000

定价:26.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换(杨中))

总 序

20多年来郭金彬教授在中国科技思想史研究领域辛勤耕耘,成绩斐然,他的《中国科学百年风云——中国近现代科学思想史论》(1991年)和《中国传统科学思想史论》(1993年)二书相互辉映,在国内外产生了不小的影响。近年来他在厦门大学哲学系科学技术哲学博士点,与系主任(人文学院副院长)徐梦秋教授合作,组织编写《中国科技思想研究文库》。现在这套丛书的第一批书稿即将付印,真是可喜可贺。从已有的书稿内容来看,我觉得这套丛书的问世,将会把中国科技思想史的研究大大地向前推进一步。《中国传统数学思想史》(郭金彬、孔国平著)、《道教科技与文化养生》(詹石窗著)、《中国技术思想史论》(王前著)、《中国现代科学思潮》(李醒民著)、《先秦名辩学及其科学思想》(周昌忠著)、《管子的科技思想》(乐爱国著)、《性别视角中的中国古代科技》(刘兵著)……从这些书名和作者就可以窥见这套丛书的阵容和水平了。这批作者都是对他们所写的专题深有钻研的专家,而且题目分布面很广,几乎涵盖了科技思想史的方方面面。

1980年10月中国科学技术史学会成立,我向大会提交了一份关于开展中国科技思想史研究的报告。这篇报告后来提炼成“中国科学思想史的线索”,发表在《中国科技史料》1982年第2期上。在这篇文章中我提出,科学思

想史的研究任务可以分为以下五个相互联系的方面：

第一，以自然科学发展的各个阶段为对象，研究每个阶段人们对自然界有哪些主要的看法（自然观），对科学和技术有哪些主要看法（科学观），这些看法与当时的阶级斗争、生产斗争和科学发展水平有什么关系，与当时的各种哲学学派有什么关系，以及对当时和后来的科学发展所起的影响。

第二，以人为对象，研究重要科学家所处的社会环境、所受的教育、所受的哲学学派的影响，做出重大贡献时的思想过程和研究方法。

第三，研究自然科学中一些基本概念的形成和发展。科学上的新飞跃，往往开始于新概念的出现。

第四，研究自然科学中一些重要理论的形成过程，包括建立步骤和经历的曲折道路，以及今天所达到的水平和面临的问题。

第五，研究建立科学概念和科学理论时所使用的

的方法。

中国科学思想史的研究，就是根据以上五项任务，把中国的经、史、子、集和各种各样的文献，重新阅读一遍，写出一系列的专题研究。这些专题研究的对象可以是一本本著作（如《管子》的科学思想）、一个个人（如沈括的科学思想）、一个个概念（如“气”）、一个个理论（如道家的养生理论）、一个个学科（如中国数学思想史），也可以断代研究（如中国近现代科学思想史），并希望能在专题研究的基础上，概括出一本简明扼要的、符合历史本来面目的《中国科学思想史》。

从那时以来,这20多年间中国科学思想史的研究在国内有很大发展,综合性的著作除郭金彬先生的两本外,据我所知还有:

(1) 李申:《中国古代哲学和自然科学》(从先秦到魏晋南北朝,1989年;隋唐至清代,1993年),北京:中国社会科学出版社。

(2) 李约瑟:《中国科学技术史》第2卷《科学思想卷》(何兆武等译,1990年),北京:科学出版社。

(3) 董英哲:《中国科学思想史》,1990年,西安:陕西人民出版社。

(4) 李瑶:《中国古代科技思想史稿》,1995年,西安:陕西师范大学出版社。

(5) 朱亚宗:《中国科技批评史》,1995年,长沙:国防科学技术大学出版社。

(6) 曾近义:《中西科学技术思想比较》,1995年,广州:广东高等教育出版社。

(7) 袁运开、周瀚光主编:《中国科学思想史》(上,1998年;中,2000年;下,2001年),合肥:安徽科学技术出版社。

(8) 席泽宗主编:《中国科学技术史·科学思想卷》,2001年,北京:科学出版社。

与此相比,专题研究的文章和著作,虽然比改革开放以前是大大增加了,但还是显得少了一些,不能尽如人意。这套丛书的出版,则会改变这一局面。20多年前我的一些设想,将要由厦门大学哲学系和科学出版社变成现实,我由衷地感到高兴,故愿为序。

自1995年党中央提出“科教兴国”战略以来,科学的

内涵已不单指科技成果,如相对论、DNA 双螺旋结构、信息技术等,还包括科学精神、科学思想和科学方法。弘扬科学精神,倡导科学思想,传播科学方法,普及科学知识已成为提高全民科学文化素质、建设社会主义新文化的主旋律。“子在川上曰:逝者如斯夫,不舍昼夜。”《论语·子罕》篇引述孔子的这一句话,生动地描述了时间的连续性、流逝性和流逝的不可逆性。随着时间的流逝,社会在前进,科学总是越来越进步,技术总是越来越高新,方法也会越来越多越巧妙,但科学精神是永恒的。科学思想有一定的持续性,思想能够产生思想。人不仅在现实生活中、在与今人交流中可以产生思想,在读古书中也可以产生出新的思想火花,成为宝贵的财富。1969年诺贝尔生理、医学奖获得者德尔布吕克(M. Delbrück)就认为他的分子生物学成就与读亚里士多德的著作有关;2001年我国首届国家最高科技奖获得者吴文俊院士认为他的数学机械化工作直接得益于汉代以来的中国传统数学思想。由此可见,科学思想史的研究比一般科学史的研究更具有深刻的现实意义,希望国内有志于此的学者能写出更多好的著作来完善这一文库,也希望广大读者参与批评、讨论,大家共同办好这一园地,使它百花盛开,春光满园。

席泽宗

2004年2月2日

出版说明

一、本书各章,采取专题探讨形式,各个专题保持相对独立性。其章节先后顺序,首先根据类型来编排,同一类型者则依照历史先后排序。基于追溯历史脉络和内容相对完整性的需要,专题与专题之间也存在一定的交叉。

二、本书使用的《道藏》系文物出版社、天津古籍出版社、上海书店 1988 年版;《藏外道书》系巴蜀书社 1994 年版;《十三经注疏》系中华书局 1980 年影印本;《四库全书》系台湾商务印书馆影印本,《诸子集成》系中华书局 1954 年竖排本。以上诸丛书在行文引用时不再另注出版社与出版年。本书有关二十五史引文主要采用中华书局新点校本,个别地方使用上海古籍出版社 1989 年影印本。

三、本书凡引众人熟悉的先秦两汉诸子百家古籍仅注书名与篇名。凡引当今出版社出版的书,初次引用时注明作者、书名、出版社、出版年与页码;再次引用则略去出版社与出版年;若行文中已出现作者名,则在页下注时不再出现作者名。

目 录

总序

出版说明

绪论	(1)
第一节 道教的文化性	(1)
第二节 道教文化的多重特质	(3)
第三节 道教科技命题的提出	(7)
第四节 道教科技与文化养生的密切关系	(11)

上编 道教科技与伦理养生

第一章 科技哲学视野中的道教	(19)
第一节 道体论与信息论	(20)
第二节 道化论与系统论	(22)
第三节 修道论与控制论	(25)
第二章 道教科技哲学与现代化	(29)
第一节 道教科技哲学命题的提出	(29)
第二节 由认识方法论看道教科技哲学的内容与特征	(32)
第三节 道教科技哲学的现代意义	(37)
第三章 道教术数与科技哲学	(42)
第一节 “术数”的由来及其意义	(42)
第二节 道教对古代术数的吸收与发展	(44)
第三节 道教术数的科技成分探索	(45)
第四节 从道教术数到科技哲学	(46)
第四章 玄武信仰与古代科技思想	(48)
第一节 一种行之有效的办法：“玄武”的符号学解读	(48)

第二节	代码链条的展开:从古代天文学到生命科学……	(51)
第三节	玄武符号体系的内在能量:生命律动的搏击……	(57)
第四节	玄武符号体系的深层隐意:生命律动与科技思想的交错 ……………	(62)
第五章	玄武与传统丹道思想 ……………	(72)
第一节	从武当诗歌意象看玄武与丹道之关系 ……………	(72)
第二节	从故事法术看玄武所凝聚的丹道信息 ……………	(76)
第三节	从师承渊源看玄武所表征的丹道逸趣 ……………	(83)
第六章	儒道德治精神与圣功法门 ……………	(87)
第一节	德治的精神指向 ……………	(87)
第二节	德治的圣功法门 ……………	(92)
第三节	德治圣功的思想扩展 ……………	(96)
第七章	道教生命伦理与现代社会健康 ……………	(99)
第一节	道教生命伦理的建立 ……………	(99)
第二节	道教生命伦理的现实内容……………	(102)
第三节	道教生命伦理的思想特点与表现方式……………	(105)
第四节	道教生命伦理在现代社会健康生活中的价值 ……	(109)
第五节	道教生命伦理对调节现代社会结构与生存环境的作用……………	(112)
第八章	三教合流与朱熹的身心健康思想……………	(118)
第一节	朱熹关注身心健康的原因……………	(118)
第二节	朱熹关于身心健康的主要思想……………	(121)
第三节	朱熹身心健康思想的历史影响及其现代意义 ……	(130)
第九章	净明道的身心健康思想……………	(133)
第一节	净明道身心健康思想形成的原因……………	(133)
第二节	净明道身心健康境界与忠孝修持法门……………	(136)
第三节	净明道身心健康思想中的道、术统一 ……………	(139)
第四节	净明道身心健康思想与符咒治病、卫生禁忌 ……	(143)
第五节	净明道身心健康思想的价值分析……………	(145)

第十章 三一教的艮背术与身心健康·····	(148)
第一节 去儒从道,隐心摄气·····	(149)
第二节 艮背正心,三门归夏·····	(152)
第三节 盟天养性,玄镜高悬·····	(157)

下编 道教修炼与符号养生

第一章 长生之道的符号隐喻·····	(167)
第一节 黄帝骑龙升天:“长生”观念的一种隐喻原型··	(168)
第二节 扁鹊禁方与长生隐喻的变形·····	(170)
第三节 彭祖故事与“内丹”之前身·····	(175)
第二章 明堂思想与道教符号养生·····	(180)
第一节 明堂问题的解读思路·····	(180)
第二节 从明堂祭典看政治与神道之联姻·····	(183)
第三节 从明堂建筑看易学象数之化用·····	(188)
第四节 从明堂机制看天人对应的符号养生精神·····	(195)
第五节 医家明堂论与道教的明堂符号养生法·····	(200)
第三章 《参同契》的“纳甲法”与符号养生·····	(209)
第一节 “纳甲法”的由来与基本结构·····	(210)
第二节 京房与魏伯阳应用“纳甲法”的不同目的·····	(212)
第三节 “纳甲法”是一种符号养生系统·····	(214)
第四节 《参同契》应用“纳甲法”的思想特点·····	(220)
第四章 心法与《易》学的关系及其符号养生价值·····	(223)
第一节 依《易》理炼本心·····	(223)
第二节 以心法解《易》道·····	(228)
第五章 陈抟《无极图》的符号养生内涵·····	(235)
第一节 陈抟无极图的由来·····	(235)
第二节 陈抟无极图与“龙睡功夫”·····	(238)
第三节 陈抟无极图:丹道养生的符号图式·····	(239)

第六章 张伯端《悟真篇》的易学象数符号意蕴·····	(245)
第一节 张伯端生平及其性命双修思想·····	(245)
第二节 张伯端《悟真篇》的易学象数旨趣·····	(246)
第三节 张伯端《悟真篇》“翻卦象”的符号养生意义·····	(248)
第四节 张伯端《悟真篇》“三五”论与“火候盈虚”·····	(250)
第七章 全真道的内丹养生说与易学关系略论·····	(254)
第一节 全真道内丹养生学说与易学相关的原因分析·····	(254)
第二节 全真道内丹养生学说与易学相关的内容探讨·····	(257)
第三节 全真道内丹养生学说与易学相关的哲理发掘·····	(263)
第八章 白玉蟾及其传人的符号养生理念·····	(268)
第一节 白玉蟾与金丹派南宗之形成·····	(268)
第二节 白玉蟾的符号养生思想·····	(271)
第三节 白玉蟾主要传人的符号养生体验·····	(281)
第九章 虚白子“规中”丹诀的符号养生旨趣·····	(291)
第一节 象外叠象:规中原旨成方圆·····	(291)
第二节 天根月窟:规中统贯旧翻新·····	(294)
第三节 斗柄逆旋:规中法象指玄牝·····	(298)
第四节 两弦合精:规中隐处药苗芬·····	(302)
第五节 长剑倚空:规中明时日月行·····	(308)
第十章 “我命在我”:道教养生的符号指归·····	(313)
第一节 道教养生的主体意义·····	(313)
第二节 阴阳大化与“执天之行”·····	(316)
第三节 以德养生与身国共治·····	(319)
第四节 “德化和气”与生态整体维护·····	(322)
参考文献·····	(326)
后记·····	(328)

绪 论

道教是中华民族传统文化形态之一，它的影响既深且广。我国著名思想家鲁迅先生于1918年8月20日给许寿棠的信中说：“前曾言中国根柢全在道教，此说近颇广行。以此读史，有许多问题可以迎刃而解。”^① 鲁迅先生这番话是对中国社会与历史经过仔细考察之后得出的一种论断。尽管鲁迅先生只是描述现象，但他所使用的“根柢”一词无疑显示了道教在整个中国社会的深层作用，因为“根柢”代表着一棵树的基本，而“中国根柢”则代表着“中国树”的基本。在鲁迅的心目中，中国正像一棵大树，它有根干和枝叶，“道教”正是中国树赖以存在的本根。鲁迅之所以用“根柢”来形容道教，是因为道教作为一种思想形态，具有悠久的文化积淀。

第一节 道教的文化性

道教是什么？从不同的角度可以做出许多不同解释，但有一点却无法否认，这就是道教所具有的文化性。

道教的文化性首先凝结于“道教”概念中。因为“道教”概念本身就是一种文化形成和发展过程高度“融缩”的结果。“道教”是由“道”与“教”两词合成的。这个合成的过程体现了文化的交错和综合。

“道”一词由来已久。其本意当为“道路”，后来引申而具“道理”之义。先秦儒、墨显学都已谈及道。如孔夫子谓：“朝闻道，夕

^①《鲁迅全集》第十一卷，人民文学出版社，1981年，第353页。

死可矣。”^①《中庸》曰：“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。”又曰：“道也者，不可须臾离也。”儒家所谓“道”主要是就伦理方面说的。墨子也常论述“道”，他曾叙及“先王之书，吕刑之道”^②。这就说明“道”在儒家与墨家学派那里也是相当重要的范畴。不过，在先秦诸学派中，将“道”作为万物的本原、本根、本体来使用的，则莫先于道家。《道德经》第二十五章谓：“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立不改，周行而不殆，可以为天下母，吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。”^③在老子看来，“道”是宇宙万物的母亲。一方面，“道”作为本体的意义是永恒的；另一方面，它又是不断运行着的。此后的道家也都发挥老子“道论”的意义，以“道”为其哲学体系的最高范畴。

不管诸学派对“道”的命义如何不同，它总是要用以教人，所以“道”与“教”便逐渐连在一起了。这在《墨子》书中已可见到。如该书《非儒篇》称：“儒者以为道教，是贱天下之人者也。”墨子批评儒家以尧、舜、禹、汤、文王、武王制定的准则为道之教，将使人怠于从事，怠于分职，而致民贫政乱，他提出了新的道教大义，即以民众的政治教化道教；而后来具有真正宗教意义的“道教团体”，其成员对“道教”的理解均不同于儒、墨。如相传张陵祖孙作的《老子想尔注》第十八章称：“真道藏，邪文出，世间常伪使称道教，皆大伪不可用。”《老子想尔注》指出以往世间所谓“道教”是一种虚伪之教，只有透过“大伪”之后，寻找那潜藏着的纯朴的“真道”，以此教人，方能归本。《老子想尔注》关于“道”的大义虽是取自《道德经》的，但同时又加进许多神秘内容，使“道”具有人格化的一面。

正像任何事物都有一个产生和发展过程一样，作为宗教的“道教”也有一个孕育、降生、成长过程。道教不仅以西汉以前的道家

① 《论语·里仁》，《诸子集成》本。

② 《墨子闲诂》卷三《尚同中》第十二，《诸子集成》本。

③ 王弼注《老子道德经》，《诸子集成》本。

为母体,而且沿袭原始巫教、方仙道、黄老道的某些观念和修持方法。在以后长期的发展过程中,它还不断吸收其他学术流派或宗教团体的思想内容,借鉴其他学术流派或宗教团体的典章仪轨。在长期的发展过程中,道教组织与其信仰者们一起创造了颇具特色的文化。这种文化就称作道教文化。

第二节 道教文化的多重特质

既然道教文化的发展是一个不断积淀的过程,那么它的构成就不是单一的,而是复杂多样的。与其丰富的内容相对应,其特质也具有多重性。

首先,道教文化体现了民族文化与人类文化的统一性。一方面,道教文化是一种民族文化,另一方面道教文化也是一种人类文化。

认定道教文化是一种民族文化,这是因为道教文化不仅以汉代前中华民族传统文化为源头,而且是中华民族传统文化整体中的重要组成部分。在道教文化中蕴涵着民族团结和奋斗创造的基本精神。大家知道,中华民族以黄帝作为团结的旗帜。在华人社会中,只要稍微受过教育,都会知道“黄帝”这个神圣的名字,他不仅是一位英雄的祖先,而且是中华民族文明史开端的象征。然而,值得特别指出的是,黄帝的旗帜首先是由道家学派树立起来的。早在先秦道家学派的著作中,黄帝就被当作神圣的帝王和养生的理想典型。《列子》一书专门设立《黄帝篇》,叙说黄帝养生治国的故事;《庄子·在宥》说:黄帝在位十九年,教令通行天下,听说神仙人物广成子住在空同山,特地前往请教“至道精粹”。秦汉以来,道家学派以黄帝、老子并称,时谓“黄老学派”。这种崇尚“黄老”的风气在西汉初中期大行于世,连著名历史学家司马谈与司马迁也都皈依黄老学派门下,后来司马迁作《史记·五帝本纪》乃以黄帝传为开篇,这既表现了司马迁尊重历史文化的态度,同时也反映了司马

迁以道家黄老学为文化本源的思想倾向。东汉以来,道家黄老学直接为道教所继承,黄帝的旗帜由道门中人高高举起。在道门中人看来,黄帝不仅是一位英明圣主和文化创新的伟大组织者,而且是一位著名的养生家。查考道教文献,我们可以发现,几乎所有重要的神仙传记都立黄帝之传,《历世真仙体道通鉴》更把黄帝列为神仙第一,称“黄帝土德,中央之位,以主四方”。这体现了道教以黄帝为旗帜的民族立场。这种立场在道教经典中随处可见。道门中人在制作经书时不仅喜欢冠以黄帝之名,而且经常叙说黄帝故事。考道门经籍,冠以黄帝之名的有 30 余种,例如《黄帝九鼎神丹经诀》、《黄帝太一八门入式诀》、《广黄帝本行纪》、《黄帝宅经》、《黄帝阴符经》、《黄帝金匱玉衡经》等。这充分说明道教在发扬先秦道家黄老学的思想传统方面具有特出的贡献。当然,我们说道教文化是一种民族文化,这还意味着道门中人在具体的活动中不仅善于吸纳民族传统文化的诸多因素,而且积极参与各个时期的思想文化建设,道教文化已经成为民族传统文化的重要组成部分。基于崇尚道家黄老学的立场,道门以黄帝为象征,注重先民科技文化与人文文化的整合,这就使道教文化本身具有鲜明的民族性。

道教文化既是民族文化的重要组成部分,也是人类文化的一种表现形态。如果说民族性是道教文化鲜明的个性特征,那么人类文化性则是道教文化作为世界文化的共性特征。这就是说,道教文化不仅是中华民族的独特精神创造,而且是人类生活和精神需求的一种表征方式。历史证明,人类生存的需求是多方面的,除了物质需求之外,还有多种多样的精神需求。从最终意义来说,人类的一切活动都是为了更更好地生存,而这种生存乃是以生命的存在和延续为基本条件的。就基本点而论,道教文化所表现的正是人类自身对生命的关注。这种关注,一方面把人置于宏观的视野下来考察,另一方面则力图通过直觉和经验形式来把握生命的起源、生命的存在、生命的功能、生命的延续,乃至追求生命的永恒。在长期的追求过程中,道门中人既形成了人文关怀的理念,创

造了体现生命智慧的人文关怀方式,也积极地探索生命的奥秘,建立了诸多关于生命延续的方术。所谓人文关怀理念与方式,主要是指道教在承认人为万物之灵的前提下注意到人类的精神层面,创造了诸多排遣精神痛苦、升华精神生活境界的方法,例如“存想”体内之神或者体外妙境而超越凡尘的干扰,也包括各种仪式的实施等等。道教一开始就把《周易》以及先秦道家著作作为基本的经典,此等文化典籍包含着丰富的人文智慧,经过道门中人的解读发挥,其人文智慧也就更加丰富起来。所谓探索生命的奥秘,指的是道门中人发扬祖国医学养生的传统,研究人体脏象的数理以及命相气机,考察脏象与经络的关系。所谓生命延续的方术,指的是道门中人关于延年益寿、羽化登仙的各种修持技艺,例如导引、行气、按摩、内丹功夫、太极拳等。这些文化形态尽管是在九州大地的文化土壤上产生和逐步完善起来的,但却体现了人类一般的人文关怀精神和生命健康意识,故而丰富了人类文化的内容。正是从这个意义上,我们说道教文化也是人类文化。

其次,道教文化表现了民俗文化与经典文化的相互包容性。一方面,道教文化以民俗为园地,广泛地渗透于民众的现实生活之中;另一方面,道教文化又以经典为载体,将其观念和实践凝结为文本。两者相互作用,遂造就了道教文化的开放包容系统。

种种现象表明,中国的民俗文化包含着丰富的道教文化。甚至可以说,道教文化与中国民俗文化的其他形式已经相互交融。比如说,生命礼俗作为民俗文化的重要形态,它的内容和实施过程都与道教文化休戚相关。所谓生命礼俗指的是以人类为中心的生命礼仪习俗。从社会的角度看,人类自身的生命是十分神圣的。因此,从婴儿降生到成人,从成人到年老死亡,整个生命过程伴随着种种礼仪的实施。各个民族由于地域的差别、环境的影响、文化因子的作用,其生命礼俗是各不相同的,但其本质却是一致的,这就是通过程序化的礼仪来肯定生命的发生、存在和最后的归宿。这种礼仪习俗本身就带有宗教色彩,甚至成为宗教文化在人类生命活动过程中