



季风
著

道家

道家国学课

畅销书《北大国学课》作者
著名教育专家季风老师又一力作

回归**中华传统文化**，体悟**道家人生智慧**



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

鹭江出版社
LUJIANG PUBLISHING HOUSE

道家

道家国学课

季风
著



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

鹭江出版社

LUJIANG PUBLISHING HOUSE

2015年·厦门

图书在版编目 (CIP) 数据

道家国学课 / 季风著. — 厦门: 鹭江出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-5459-0965-4

I. ①道… II. ①季… III. ①道家—研究 IV. ①B223.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 168018 号

DAOJIA GUOXUE KE

道家国学课

季风 著

出版发行: 海峡出版发行集团

鹭江出版社

地址: 厦门市湖明路 22 号

邮政编码: 361004

印刷: 北京雁林吉兆印刷有限公司

地址: 北京市密云县十里堡镇红光村 47 号

邮政编码: 101509

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 16.5

字数: 218 千字

印次: 2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5459-0965-4

定价: 39.80 元

如有发现印装质量问题请寄承印厂调换

「前 言」 PREFACE

任何学派的产生与发展，都有其复杂的社会原因。道家学说的产生与发展也不例外。它也是在极其复杂的社会条件下产生的，而且它的产生有着历史的必然性。

在历史上，中国在春秋之后就进入了封建社会时期（之前的西周是奴隶社会），而道家正是产生于西周至春秋时期，也就是中国的奴隶社会和封建社会的交替时期。所以说，道家的产生，跟这个特定的历史时期有着密不可分的关系。

“大道之行也，天下为公，选贤与能，讲信修睦。故人不独亲其亲，不独子其子；使老有所终，壮有所用，幼有所长，鳏寡孤独废疾者，皆有所养；男有分，女有归。货，恶其弃于地也，不必藏于己；力，恶其不出于身也，不必为己。是故，谋闭而不兴，盗窃乱贼而不作，故外户而不闭，是谓大同。”这样一个大同社会，自然是人们所向往的。

然而，在进入西周后，随着生产力的发展，私有制出现了，而且在社会



不断向前发展的过程中，奴隶贵族为了争夺更大的利益，出现了相互兼并的局势。到了春秋战国时代，天下分成了数十个诸侯国，争霸称雄的战争也随之愈演愈烈，而各诸侯国的统治者为一己之私欲，加重了对百姓的剥削。老子和庄子正是生长在这个历史时期，他们目睹了社会的黑暗，感受到人性因贪婪而变得无比的自私和残暴。而道家思想的形成与这样的社会环境有着密切的关系。

老子是周朝的守藏官，面对周王朝统治者的昏庸无道，政局动荡，他十分失望，于是便弃官不做。在他西出路过函谷关时，被关令尹喜挽留，尹喜倾慕老子的才学，于是请老子著书《道德经》。《道德经》的成书，标志着道家思想的创立。

在《道德经》中，老子提出了“道”的思想。这一思想的提出，奠定了道家思想在中国的学术地位。可以说，老子对道家学说的发展，贡献极大，影响极深。

然而在中国历史上，第一个提出道家理念的人却并非老子，而是另有其人。有文字记载，在中国历史上第一个讲“道”的人，叫作鬻（Yù）熊（他先于老子 500 多年）。

而关于道家学说的溯源，还远不止这些——老子“修道德”的学术思想，可以上溯到三皇五帝以至于轩辕黄帝时代。涵谷子在他的道教著作《悟性穷原》中记述：“历代圣人，无不以道为重也。所以轩辕黄帝求拜七十二师，后遇广成子，得授真传口诀。”司马迁也在《史记》中说，上古时代的轩辕黄帝就已经懂得讲求道德，施仁政。可见，轩辕黄帝的道统学说，应该就是老子《道德经》和道家思想的渊源。

老子的核心思想就是“人法地，地法天，天法道，道法自然”。庄子是老子学说的传人，他继承和发展了老子的思想。庄子的哲学思想是崇尚自然，全性保真，而庄子追求绝对的精神自由，无待逍遥。崇尚自然是道家思想的

根本，老子在崇尚自然的同时，又强调万事要顺应自然。这是庄子思想的一个重要基础。

春秋战国时代，各诸侯国之间战争不断，社会矛盾日益尖锐复杂。面对乱世，人们针对到底应该怎样治国安邦、修养身心等一系列问题，展开了激烈辩论。于是，历史上出现了儒、墨、法、道、阴阳等诸子百家的学术探讨。老、庄主张“无为”治国，“清静”修身。对于老、庄的道学，班固给予了这样的评价：“道家者流，盖出于史官，历记成败、存亡、祸福、古今之道，然后知秉要执本，清虚以自守，卑弱以自持。此君人南面之术也。合于尧之克让，《易》之谦谦，一谦而四益，此其所长也。”由此可见，班固对道家思想所起到的重要历史作用予以了肯定。

战国末期，黄老之学的出现，使道家思想得到了进一步的弘扬和发展。黄老学派，就是一些人依托黄帝之名，遵循老子“道”的思想，又吸取诸子百家中的思想精华，形成的新的学术体系。由于黄老道家的思想主干是道家的思想，所以后世又将其称为“新道家”。

西汉初年，黄老之学兴起，而它的兴起也有其客观历史原因。在经历了连年战争的情况下，举国上下都渴望过上安定的日子。如此，老子“无为而治”的思想就成了历史的需要。黄老道家在继承老子思想的同时，也融入了积极入世的观念，因此，它就成了汉初统治者青睐的治国之理论根据。因而，道家学说在那个时期得到了广泛的发展。

随着社会经济的恢复，汉朝政权得到了稳固，经济呈现出一片繁荣的景象。这时汉武帝开始独尊儒术，儒家思想成了汉朝统治者治国的理论根据，道家思想则成为非主流思想，渐渐淡出人们的视野。

到魏晋南北朝时期，以道家思想为主干的玄学兴起，致使人们又恢复了对道家的关注。

道教是在道家思想理论上，又吸收了神仙方术、巫术等活动形成的。



道教以“道”名教，主张清静无为，奉老子为教祖，尊称其为“太上老君”，尊崇老庄，提倡内外修炼。教义以“道”或“道德”为核心，认为万物皆由“道”派生，社会人生都应法“道”而行，最后回归自然。

道教虽然尊奉老子的道，但其更注重成仙得道。道教以长生久视、修仙得道为最高宗旨，所以为了达到这一目的，他们珍爱生命，注重养生，潜心内外丹的修炼，并涌现了一大批炼丹师及重医药学的人物，如葛洪、孙思邈等。而道教对武学也有着深刻的影响。武当派张三丰创立的太极拳刚柔相济，是很好的养生健体方法。

另外，道家和道教对中国传统文化也有着深刻的影响，不论是哲学方面，还是文学艺术等方面，都有着广泛而深远的影响。在政治上，道家思想对中国历代王朝的影响更为深远。可以说，中国封建帝王或多或少地在制定治国之策时，都受到了它的影响，尤其是汉朝初期的文景之治，正是因为文帝和景帝采纳了道家思想，才出现了封建帝王时期的一个鼎盛的社会局面。

而道教思想对我国民间风俗的影响也很深远，中国的很多节日都和道教有关。如元宵节燃灯的习俗就源于道教的“三元说”，而清明节和重阳节等也是道教的重要节日。另外，一些祛病消灾的方法及丧葬方式、祭灶神、庙会等，也源于道教。可见，道教文化对中国民众的影响之深远。

本书从道家和道教的源始、区别等几个方面入手，为大家介绍了它们的发展，以及对中国历史、文化等方面的影响。希望大家可以通过阅读本书对道家和道教有一些认识，并从中感受到乐趣。

前言 ... VII

|| 第一章 ||

道派大家：道家宗师都做到了超然物外吗？

1. 道家的创始人是老子吗？ ... 003
2. 道家与道教有什么区别？ ... 005
3. 巫术与道家到底有着怎样的渊源？ ... 008
4. 《道德经》缘何而来？ ... 010
5. 太极图有什么特殊的寓意？ ... 012
6. 什么是黄老之学？ ... 015
7. 道教经历了怎样的兴衰历程？ ... 018
8. 全真教与道家有什么渊源？ ... 021
9. 道教为什么以“道”明教？ ... 023
10. 文昌文化与道教有什么关系？ ... 025

|| 第二章 ||

道家源始：巫师的化身还是史官的变异？

1. 太上老君就是老子吗？ ... 029
2. 庄子为什么可以那么自由洒脱？ ... 031



3. 张道陵为什么创建五斗米教? ... 034
4. 张三丰是内家拳第一人吗? ... 037
5. 王重阳是全真教的创始人吗? ... 039
6. 蛰龙法是陈抟老祖的睡功秘诀吗? ... 042
7. 百字碑是吕洞宾总结的道教修丹秘籍吗? ... 045
8. 丘处机对全真教有怎样的贡献? ... 048

|| 第三章 ||

道门典藏：道门经典都是修仙秘术吗？

1. 《黄帝阴符经》真的是黄帝写的吗? ... 053
2. 《抱朴子》中有长生不老的丹方吗? ... 056
3. 《太平经》是一本怎样的经书? ... 059
4. 《庄子》为什么又叫《南华真经》? ... 063
5. 《文子》到底是不是伪书? ... 066
6. 《列子》为什么被称为《冲虚真经》? ... 068
7. 《上清真经》是怎样的经书? ... 071
8. 《淮南子》是一部怎样的书籍? ... 073
9. 《关尹子》因何备受质疑? ... 076

|| 第四章 ||

治世策略：无为而治到底是“治”还是“不治”？

1. 老子的“无为”就是什么都不为吗? ... 081
2. 道家思想到底能不能治国? ... 085

3. 如何理解道家贵柔不争的处世哲学? ... 088
4. 道家为什么要提倡知足常乐? ... 091
5. 道家重生轻死的思想对后世有什么影响? ... 094
6. 道家为什么要讲顺势而为? ... 097
7. 道家为什么主张当政者要顺应民意? ... 099
8. 黄老之学的治国思想效果如何? ... 102

|| 第五章 ||

道家流派：道学都是教人无念无欲吗？

1. 老子为什么说私心和欲念是人的最大弱点? ... 107
2. 为什么说玄学与道教的渊源非常深? ... 110
3. 全真教对中国文化有着什么样的影响? ... 112
4. 道家文化与中国历史上的五大盛世有着怎样的关系? ... 116
5. 道教内丹有几个流派? ... 120
6. 道教对中国文化历史的发展有怎样的贡献? ... 124

|| 第六章 ||

道教称谓：道门的真人才是真正的人吗？

1. 怎样认识道教中的各种称谓? ... 129
2. 不同教派的道士在装束与仪式上有哪些不同? ... 131
3. 什么是全真教的早晚功课? ... 134
4. 什么是道教的皈依三宝? ... 137
5. 道教的三不问、三不言、三不起是什么? ... 139



6. 为什么道教庙宇称为宫或观？ ... 141

|| 第七章 ||

养生之法：养生有道就可以我命由我不由天吗？

1. 道家为什么注重养生？ ... 145
2. 老子的养生之道是什么？ ... 148
3. 静与动在道家养生中的作用是什么？ ... 151
4. 辟谷养生的方法真的很有效吗？ ... 154
5. 道教的养生修炼法有多少种类？ ... 156
6. 道家有怎样的饮食观？ ... 159
7. 什么是庄子心斋听息法？ ... 163
8. 葛洪有怎样的养生观？ ... 165
9. 为什么说医道相通？ ... 167
10. 药王孙思邈的长寿秘诀是什么？ ... 170
11. 庄子是如何看待生与死的？ ... 173

|| 第八章 ||

道教丹术：古代的道士为什么要潜心炼丹？

1. 道家炼丹术是如何产生的？ ... 179
2. 内丹术有着怎样的发展脉络？ ... 182
3. 道家的外丹术和内丹术有什么不同？ ... 186
4. 真有返老还童的丹方吗？ ... 190
5. 世间真有白日飞升的人吗？ ... 193

6. 道教的内外丹是如何修炼的? ... 197

|| 第九章 ||

道教法器：民间传承还是上天赐予？

1. 为什么很多道士都喜欢拿把拂尘? ... 201
2. 五雷号令可以驾驭雷电吗? ... 204
3. 三清铃是三清神的最高法器吗? ... 207
4. 天蓬尺和天蓬咒与“天蓬元帅”有关系吗? ... 211
5. 财神爷的由来及法器是什么? ... 214
6. 九天玄女令是九天玄女所使用的法器吗? ... 218
7. 玉皇大帝的法器是玉皇大帝印吗? ... 221

|| 第十章 ||

道教风俗：岁时节令是由道家发起的吗？

1. 唯一的“送子男神”是谁? ... 227
2. “千里姻缘一线牵”是因何而来的? ... 230
3. 民间盛行的“寿星”有男女之分吗? ... 232
4. 中秋节为什么赏月、拜月、吃月饼? ... 235
5. 重阳节这一习俗是怎样演变而来的? ... 238
6. 小年夜为什么要祭灶? ... 241
7. “破五”之日为什么要迎接财神? ... 244
8. 元宵节时人们为什么要吃汤圆? ... 246
9. 人们为什么信奉碧霞元君? ... 249

== 第一章 ==

道派大家：道家宗师都做到了超然物外吗？





道家思想作为一种哲学学说，在我国已有几千年的历史。虽然老子的《道德经》系统地阐述了道家思想学说，但是追根溯源，道的思想学说起源应该先于老子很多年，可上溯到上古时期的轩辕帝。作为道家重要代表人物的老子，则把道的学说更加系统化了，并进行了更纵深的发展。道家文化对于中国历史文化有着深刻的影响，其在不同的历史时期，出现过诸多代表人物。虽然他们使道家不断得以发展，但都没有离开最重要的思想观，那就是“道”。古时候，由于人们对于自然界的认识十分有限，因此，人们对于自然怀着畏惧与崇敬的心态。在这样的条件下，人们便开始了对天道的追问，于是，有了可以掌管人生死穷达的神仙。道家在不同历史时期的发展中，也不断被注入新的思想，如庄子在继承和发展老子的学说中就做出了很大的贡献，而他追求绝对精神自由的思想对后世的影响也非常大。

1. 道家的创始人是老子吗？

老子是一位伟大的哲学家、思想家，生活于春秋末期的楚国。他提出的“道”的思想，奠定了道家思想在中国的学术地位。可以说，他对道家学说的的发展，贡献极大，影响极深，所以被称为道教的鼻祖。

但是在中国历史上，第一个提出道家理念的人却并非老子，而是另有其人。有文字记载，在中国历史上第一个讲“道”的人，叫作鬻熊（他先于老子 500 多年）。

鬻熊生活在商朝末年，他创立了古楚国，是古楚国的第一位国君。关于他的祖先，历史上有这样的记载：

黄帝共有二十五个儿子，其中有两个为正妃嫫祖所生，大的叫玄囂，小的叫昌意。昌意的儿子是颛顼帝高阳，高阳的儿子是称，称的儿子是卷章，卷章的儿子是重黎。

重黎居住在南方的尽头，他教会了人类使用火的方法，并且传下了火种，因此被封为火正之官，并赐姓“祝融氏”。其后裔分为八个姓：己、董、彭、曹、斟、秃、坛、丰。这些姓氏，史称“祝融八姓”。而鬻熊就是“祝融八姓”之一的丰姓的后裔。

那时还没有楚国，鬻熊只是丰姓部落中的大酋长。他博学多闻，通晓法术，是一位非常有政治头脑的人，而且颇具声望。



鬻熊著有《鬻子》一书，全书共有二十三篇，保存至今的只有十四篇。

刘勰在《文心雕龙·诸子第十七》中说：“至鬻熊知道，而文王咨询，余文遗事，录为《鬻子》。子自肇始，莫先于兹。”刘勰所表达的意思是鬻熊为言“道”第一人，而且他还把《鬻子》看作后世诸子的开山之作。

而从其流传下来的篇章中，也可以看到很多有关鬻熊论道的记载。比如：

“发政施令为天下福者，谓之道。”

“欲刚必以柔守之，欲强必以弱保之。积于柔必刚，积于弱必强。观其所积，以知祸福之乡。”

“物损于彼者，盈于此，成于此者，亏于彼。损盈成亏，随生随死。”

从上述这些文字中已可窥见“道”之端倪，以及守柔、辩证等道家思想。

这些也是历史记录上最早的关于“道”的文字论述。汉朝史学家班固在编撰《汉书·艺文志》时，也把鬻熊归为道家。而关于道家始源的追溯，到目前为止，也只有这些，因此只能将鬻熊看作是道家的开山之祖。

关于道家之学说的溯源，还远不止上述这些。老子“修道德”的学术思想，可以上溯到三皇五帝以至于轩辕黄帝时代。涵谷子在他的道教经典《悟性穷原》中记述：“历代圣人，无不以道为重也。所以轩辕帝求拜七十二师，后遇广成子，得授真传口诀。”司马迁也在《史记》中说，上古时代的轩辕黄帝就已经懂得讲求道德，施行仁政。可见，轩辕黄帝的道统学说，应该就是老子的《道德经》和道家思想的渊源。

2. 道家与道教有什么区别？

“道家”与“道教”二词，经常会被人们不加区别地使用，其实二者并不是一回事。那么，它们的区别是什么呢？

其一，二者产生的年代不同。道家虽然是老子和庄子于春秋末年创立的哲学流派，但他们从来没有自称是道家。直到汉代时期司马谈在《论六家要旨》中才第一次提出道家这一概念，后由《汉书·艺文志》对其作了规范的定义，直至魏晋后期以老庄为道家的学术分类得到承认，这就形成了现今以道家专指老庄的观念。其实，老子和庄子只是哲学家，他们并没有创立任何宗教。他们被道教连人带书拉进道教是汉代以后的事情。道教形成于东汉末年，是由张道陵所创立的五斗米教衍生出来的。

人们普遍认为，道教起源于古代巫术和秦汉时期的神仙方术。在道教中，黄老思想中的神秘成分占了很大比重。在黄老之学中，一些神仙方术、长生不老和阴阳五行思想，使得它将皇帝和老子变得更加神秘化，这些则成了道教的前身。

从时间上看，道家比道教早若干年创立，并在先秦和汉初达到发展的鼎盛时期。道家可谓流派纷呈，人才辈出。

其二，道家与道教各有不同的代表人物。先秦时期，道家的代表人物有老子、庄子、杨朱、列子等；汉代有曹参、严君平、窦太后等。道教的代表