

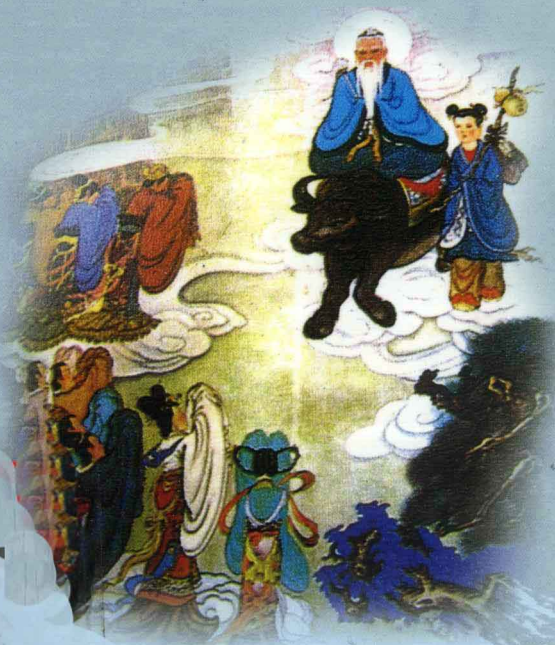
厦门朝天宫道教文丛

和 老子

——老子的健康传播智慧

学
养
生

郭汉文 谢清果◎著



宗教文化出版社

厦门朝天宫道教文丛

和 老子

——老子的健康传播

学
养
生

郭汉文 谢清果◎著



 宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

和老子学养生:老子的健康传播智慧/郭汉文,谢清果著. --北京:宗教文化出版社,2010.11

ISBN 978-7-80254-323-2

I. ①和... II. ①郭... ②谢... III. ①道家-养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 208562 号

和老子学养生

——老子的健康传播智慧

郭汉文 谢清果 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) 64095210(编辑部)

责任编辑: 袁珂

版式设计: 陶静

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: 787×1092 毫米 16 开本 16.75 印张 200 千字

2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80254-323-2

定 价: 30.00 元

四川大学老子研究院专项计划项目成果

厦门朝天宫道教文化讲堂文化基金项目成果

福建社科规划一般项目“道家符号传播思想研究”

(批准号:2009B038)成果

中国博士后科学基金第二批特别资助

(编号:200920307)成果

“中央高校基本科研业务费专项资金”项目“道家传播学的理论建构”的阶段成果

厦门朝天宫道教文丛编委会

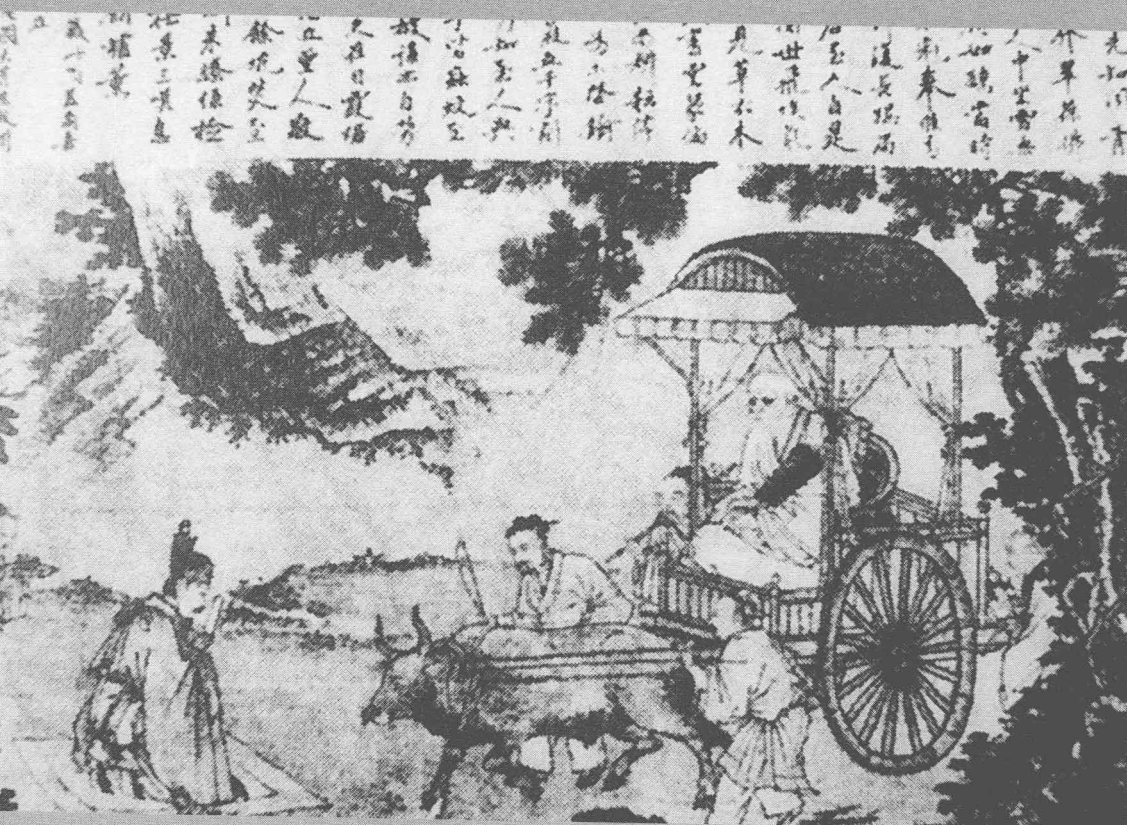
顾 问：陈耀庭

主 编：詹石窗 郭汉文

编 委：（以姓氏笔画为序）

林凤燕 郭汉文 黄永锋

傅幼妹 赖月香 詹石窗



明代商喜《老子出关图》

总 序

中国是道教的故乡，道教是中国博大精深的思想文化的重要标志之一。没有中国，就没有道教的生产空间；没有道教文化，中国社会就会像日常生活少了“酒”与“茶”一样没有味道和境界。

大家知道，“酒”的发源很早。最初的“酒”写作“酉”，它是用来治病的，所以医生的“医”在上古时期曾经写作“醫”，底下有个“酉”，就像酒坛的样子，表示在关键时刻要用“酒”才能治好人的疾病。在健康的时候，人们往往不会想到医生；但生了病，尤其是重症，医生就显得非常重要了。在中国古代，“医”的功能不仅在于治疗人的疾病，也负责公共保健和社会治理。因为“医”字当中有个“矢”，这就是箭头，人们常说“有的放矢”，反映的就是上古时期通过射箭来增强体魄的情形，也表示无病时锻炼身体、加强防卫的状况。

在古时候，能够为人治病的人就是“有道者”；反过来看，“有道者”一定能够给人治病。就传统而言，

“有道者”给人治疗的范围非常广泛,小的方面包括个人的感冒发烧、脾胃不和,等等;大的方面包括社区不宁、国事不顺,等等。所谓“下医医人,上医医国”,说的就是这个道理。

相传五千年前,我们的先祖黄帝有段时间不太注意个人养护,他放纵了耳目,娱乐过多,面容憔悴,身体乏力,不能履行作为帝王管理社会的职责。在苦闷的时候,黄帝到崆峒山向一位有道者广成子请教治身与治国的理论方法。开头,广成子不搭理黄帝,因为黄帝没有虔诚的态度。黄帝返回,苦苦思索,依然不得要领。在这种情况下,黄帝再次来请教广成子,这回黄帝非常谦卑,广成子感觉黄帝真的要学习治身、治国的大道,就把精微之道传授给黄帝。依照广成子的指点,黄帝注意日常生活起居。黄帝从深宫移居外廷就寝,有一天梦见自己神游华胥氏之国。于朦胧之中,黄帝感受到在那个国度里,人们的生活顺应自然,日出而作,日落而息,他们虽然简单朴素,但却活得自在,没有精神负担,所以一个个都很健康,甚至保持着原初的许多神功异能,他们可以入水不濡、入火不热,令人惊叹。黄帝醒来之后,突然领悟了广成子曾经暗示的“自然专一”之道,他以此治身,逐渐恢复了健康。又以此“自然专一”之道治国,据说过了二十八年天下大治。黄帝故事所表征的其实就是以道养生、以德治

国的精神。

黄帝的养生治国精神到了西周晚期,由老子继承并发扬光大。作为一位饱经沧桑的先圣,老子给后人留下五千言《道德经》的思想旨趣归根结底就是养生与治国两者相一致。经文中提出的“道”以其充满哲理睿智而流传千古,直到今天我们在生活中常常问起“知道不知道”,显示了老子思想已经成为一种文化血液永远地流传于中华民族的社会精神脉管之中。《道德经》虽然没有使用“医”或者“医生”的字眼,但可以说通篇蕴藏着“医道”的智慧;虽然没有使用“酒”字,但仔细品味,就会感受到处处迸发出济世救人的清醇酒香,难怪东汉末道教领袖——“正一盟威”天师张道陵以《道德经》教授百姓的时候,道教组织中的领导骨干称作“祭酒”,道教组织的传播地域称作“治”,每个“治”的头领称作“治头大祭酒”。天师张道陵所创立的“正一盟威之道”俗称“五斗米道”,也称“天师道”,后来就称作“正一道”。值得注意的是,早期道教所谓“祭酒”或者“治头大祭酒”并不是倡导人们喝酒,而是通过以“酒”祭祀神明的仪式来表示信仰的高尚、纯洁和神圣。这种以“酒”祭神的仪式具有净化心灵的功能,所以张道陵所统领的“正一盟威之道”的骨干们为人治病是要举行仪式的。与此同时,前来接受治疗的病人还必须在神明前“思过”和“忏悔”,这又有道

德治疗与社会治疗的意义。

在传统道教中，“酒”主要用以祭祀神明，但也作为治病的药引。至今，四川省青城山的道教依然传承着的“洞天乳酒”就是一种药酒。可见，在道教中为了治病养生是允许适量饮用药酒的。素有“酒仙”之称的天才诗人李白是一个虔诚的道教信徒，他特别喜欢《道德经》，在酒酣之际，常常引吭高歌，将《道德经》的自然道法发挥得淋漓尽致！从他身上，我们不难发现道教的酒神品性，这就是“人性自然，全神贯注，激发能量，启迪智慧”。李白的诗歌之所以充满想象力，给人以无限遐想，就是因为他深得道教酒神的“三昧”魂魄。

当然，我们以“酒仙”李白为例来说明《道德经》的影响并非倡导大家没有节制地纵性饮酒，而只是表明在“大道传统”中包含着一种可以治疗疾病和激发生命能量、安宁社会的深邃精神。领悟这种精神，我们就能够汲取道教的文化营养，逐步完善自我人格，在日常生活与工作中做到神静气定，积极向上。

在道教文化中，不仅凝聚着济世救人的酒神力量，而且传递着一种特有的“茶香”。金丹派南宗五祖白玉蟾先师曾经写有《茶歌》。他在这首长诗中吟唱：“绿云入口生香风，满口兰芷香无穷。两腋飏飏毛窍通，洗尽枯肠万事空。君不见，孟谏议，送茶惊起卢仝

睡。又不见，白居易，馈茶唤醒禹锡醉，陆羽作茶经，曹晖作茶铭，文正范公对茶笑，纱帽笼头煎石铫。素虚见雨如丹砂，点作满盏菖蒲花。东坡深得煎水法，酒阑往往觅一呷。赵州梦里见南泉，爱结焚香淪茗缘。吾侪烹茶有滋味，华池神水先调试。丹田一亩自栽培，金翁姹女采归来。天炉地鼎依时节，炼作黄芽烹白雪。味如甘露胜醍醐，服之顿觉沉痾甦。身轻便欲登天衢，不知天上有茶无？”玉蟾祖师在这篇“茶”的颂歌中列举了历史上许多名人饮茶的典故，其中有孟谏、卢仝、白居易、陆羽、曹晖、范仲淹、苏东坡等唐宋诗文大家，这些文人雅士可以说都是嗜茶如命，甚至连做梦也在煮水泡茶。通过这些历史典故，玉蟾祖师表达了自己对茶的欣赏，描述了喝茶时的切身感受，而更为重要的是作者以饮茶为意象，暗示道教内丹神功的法门，表达了自己以饮茶为丹道的神妙境界。

其实，倘若我们深入道教文化的宏伟殿堂，静心地阅读其中的经典文献，欣赏妙手神工式的各种艺术品，我们也能够体验到令人如痴如醉的“茶韵”。无论是妙笔生花的诗词曲赋，还是龙飞凤舞的书法精品，无论是模拟自然节律的啸咏咒术，还是表征天上北斗运转轨迹的洛书禹步，都蕴含着一种“神茶”境界的雅兴。从这个角度上看，道教文化可以看做是给人造就飘飘欲仙的“茶境佳品”。虽然是素朴的，但喝了这种

经过数千年升华的甘露茶,你一定回味无穷。

在今年夏天海南的一次道教沙龙会议上,有学者指出:道教给人信念,道教给人健康,道教给人和睦,道教给人幸福,道教给人智慧,道教给人快乐。这几句简练的话可以说对道教的历史作用与现代价值作了很好的概括。我们完全同意这种说法。正是由于道教文化在当今社会依然有现实的积极作用,我们组织了这套“文丛”,其内容将包括对道教一些重要经典的现代解释,也包括一些专题探讨、故事传说等。如果这套“文丛”能够对读者健康而快乐地生活有所帮助的话,那就是我们最为高兴的事。

郭汉文 詹石窗

谨识于厦门朝天宫道教文化讲堂

2009年12月2日

序 老子养生学研究的新境界

老子是中国古代哲学的开创者,其所著的《道德经》是道门圣典,也是缔造中国文化精神的基本经典,经过两千五百多年的传承,其思想已经深深地融入中国人民的生活之中,因此,读读《道德经》不仅是我們提升国学修养的需要,更是理解中国文化,把握我们中华民族过去、现在和未来的思想基础。

千百年来,研究《道德经》者不乏王侯将相、才子佳人,许多在历史上建功立业的智者、伟人往往能够从《道德经》汲取智慧,以立德、立功、立言。涓涓细流汇成大河,从春秋战国以后,绵延不绝的老子其人其书研究,已俨然成为一门独特的学问——老学。该学问含摄天文、地理、医学、养生、军事、历史、政治等,无所不包,影响深远。

《道德经》率先提出了“摄生”概念,并演绎成一套系统的理论,涵盖了人生老病死的全过程,关涉人们得失成败祸福之道。老子的养生智慧不是纯粹为

个体生命的存继而言,而是站在宇宙自然的高度,站在人类幸福的高度,提出了人类生存安身之道。在老子看来,个人的健康与幸福是离不开自然、他人和社会的。因此,养生作为系统工程,不仅要充分了解生命本身,还要深刻理解和把握自然、他人和社会等方面面,然后才懂得趋避,做到“没身不殆”,也就是终身没有危险,这应当是健康传播的究竟。

老子以哲学家的伟大胸怀拥抱广袤的宇宙,寻找着化育宇宙万物的本体——“道”,感悟了大道的自然本性。他以“道”为尺度,来衡量人生和社会,往昔的生活经验和渊博知识遂被激活,这就造成了他用语的双关性和思维的象征性,如婴儿、水等。因此,老子用于描述养生的那些意象也就同时蕴含着治国的义理;反过来看也是如此。例如,第三十九章:“天得一以清,地得一以宁,神得一以灵,谷得一以盈,万物得一以生,侯王得一以为天下贞。”这里的“得一”是一种专心致志的境界。从养生的角度看,应使灵魂与肉体相守为一,而侯王依此治国,便能使天下统一和谐,归于大正。这种身国共治的整体观念是贯彻于《道德经》始终的。

比如,在《道德经》中,“圣人”一词出现了23次。老子心目中的“圣人”,乃具有“体道合真”、“效法自然”的象征意蕴。他说:“天之道,利而不害。圣人

道，为而不争。”（第八十一章）意即圣人法天道之无私，行人道之不争。不仅如此，老子的“圣人”形象也寄托着“修身治国”的基本精神。老子提出了“五修说”：“修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃余；修之于乡，其德乃长。修之于国，其德乃丰。修之于天下，其德乃普。”（第五十四章）在他看来，治家、乡、国、天下，无不由修身始。如果说“修身”是“内圣”的必然要求，那么“治国”则是“外王”的功德走向。显然，老子的“五修说”相当程度上可以视为《庄子·天下》中提出的“内圣外王”追求的先导。通览《道德经》，不难发现老子始终将圣人的修身与治国统一起来。明白这一点，就不难揭开《道德经》的思想奥秘。

从养生角度来研究老子成果已十分丰富了，因此如何独辟蹊径，开拓老子养生思想研究的新局面，成为考验学者智慧的试金石。师弟郭汉文会长与谢清果博士大胆创新，引入健康传播学的新理论、新观念、新见解进行研究，不啻为一种值得提倡的研究思路。其所撰写的《和老子学养生——老子的健康传播智慧》一书从生老病死视角研究老子健康传播观，颇有见地；全书分“尊道贵德”为养生的本体论基础、“道法自然”为养生的方法论基础、“专气致柔”为运动养生的要领、“病病不病”为养生防病的理念、“死而不亡”为养生长生的终极关怀、“见素抱朴”为精神养生的要

诀、“味无味”为饮食养生的原则、“复归其明”为性爱养生的法则、“功遂身退”为行政养生的范式、“修之于天下”为社会养生的圭臬等十大方面,相对系统地阐述了老子的健康传播思想。可以说,迄今为止,如此全面深刻系统地展现老子的养生智慧还不多见,这无疑为难能可贵的。

在本书即将付印之前,两位作者要我写一篇序言,我不能辞。作为本书的第一位读者,我能够先睹为快,感到十分高兴。相信广大读者读过之后,也会如我一样喜欢这部运思独特的著作的。

是为序。

詹石窗

谨识于四川大学老子研究院

2010年7月28日

目 录

总 序	郭汉文 詹石窗(1)
序:老子养生学研究的新境界	詹石窗(1)
绪 言 老子的健康传播观	(1)
第一章 尊道贵德,养生源	(22)
一、道为养生之根	(23)
二、德为养生之本	(30)
三、生道合一	(34)
第二章 道法自然,安平泰	(40)
一、养生有“道”	(41)
二、道法自然	(45)
三、自然养生	(54)
第三章 专气致柔,健体格	(60)
一、刚柔相济	(61)