

尊道貴德

林佳谷

台北醫學大學公衛系退休教授
中華自然醫學教育學會前理事長
美國自然醫學研究院榮譽院長

cklin@tmu.edu.tw

April 2012

中文摘要

悠悠我心，娑婆世界，眾生堪忍？
覺以良知，革故鼎新，首務無傷。
虛擬惚恍，尊道貴德，圓滿自在。
道法自然，緜緜若存，用之不勤。
道存天地同休戚(道長存)，
德配乾坤不壞身(德潤身)。

關鍵字：《老子·道德經》

英文摘要

Topic: “*Tao*” be respected , “*Teh*” be honored

Author: Lin, Chia-Ku , Prof. & Dr. PH

Abstract: Prolonged anxiety in my heart, pity for the sufferings in this *Saha* (the world of corruption and suffering in Sanskrit).

With awareness and conscience, drop old habits and reform. First, do no harm.

The Forum looks virtual, the spirit of “*Tao*” be respected , “*Teh*” be honored. A state of “Care-free of Body & Mind” can be realized.

Tao, the truth (*veritas*), exists eternally with the universe; *Teh*, the virtue, adorns all creatures for good.

Keywords: ‘*Tao- Teh Ching*’ (The Bible of Lao-Tzu)

正文

尊道貴德

一、前言

被邀參加2012 馬來西亞世界中華自然醫學高峰論壇時，前人的幾句詩詞一直縈繞在心頭，那是：「悠悠我心」（曹操〈短歌行〉）、「萬方多難此登臨」（杜甫〈登樓〉）、「起向高樓撞曉鐘」（王陽明〈睡起偶成〉）、「為天地立心，為生民立命」（張載〈西銘〉）等。以上，代表平日為全民健康福祉的愛心與關心，今朝終有機會在高峰論壇能與眾賢達共研擬乙套 “Health for All”、「革故鼎新」、「圓規·歸元」與「圓滿自在」的方案，以達到喚醒與教化的目的。讀書人滿腹經綸、牢騷終日，不就是等待有這麼一天的機會？感謝美國自然醫學研究院A.A.N.M.與馬來西亞自然醫學教育學會M.A.N.M.E.合作，提供了這一能夠向國際發聲的平台。不信天下耳盡聾，祇怕我們沒有端出最適當的「絕學」。在「中華自然醫學」以醫學為主體的論壇下，不忘相互影響的其它因子，並注意本末。要有宏觀的認知，醫學是健康的彌補，健康是幸福人生的一環。大悲心是前提，有「道」與「德」大智慧的徹悟，始能解決問題與開懷接受人生事實。「節醫減藥」與“4Hs”是期許與祝福。

二、憂心與動力

悠悠我心，堪忍娑婆。觸我心弦較著者，有以下幾點：

1. 心不安，明日過後的隱憂

禪宗二祖慧可心不安，不自在，達摩祖師要他把「心」拿出來，好幫他安一安。

今日全球70億的人口，所承受的壓力，當不下於千年之前的禪師們。從電影、紀錄片或是先覺者的預言，如〈2012大浩劫〉、〈明日過後〉（“The day after tomorrow”）、〈不願面對的真相〉（“An Inconvenient Truth”）、「人類將在百年內消失」、「2012年12月21日，世界末日」、「恐怖尊王由天而降」、「第六次世界大滅絕」等。台灣2012年總統候選人，也一再提出反「心不安」的訴求。一個沒有明日可以指待的壓力，怎不令人心不安。眼看當下，回顧老子·道德經第39「得一」章的警語，頗為吻合與中肯，云：「昔之得一者（註：一為道之子），天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，谷得一以盈，萬物得一以生，侯王得一以為天下貞，其致之一也。天無以清，將恐裂。地無以寧，將恐發。神無以靈，將恐歇。谷無以盈，將恐竭。萬物無以生，將恐滅。侯王無以貞，而貴高將恐蹶。……」

單是拿近年（特別是2011）為例：

- 日本311之地震、海嘯、核災，幾有亡國之憂。
- 美國的澇旱、龍捲風、森林大火、沙塵暴等接踵而來，以及窮於應付戰爭、世界警察角色、恐怖攻擊警備中，國債高達\$15兆，人心不安，世界霸主地位動搖。
- 泰國水患，首都曼谷除了當下危急外，更有預測2030年將滅城。瀾滄江與湄公河的系列水壩，深深影響寮、越、柬、泰四國，處在湄南河下游出海口的曼谷，水淹首都，大佛與大皇宮均不能倖免。
- 歐洲的債務危機與金融風暴，99% vs. 1%的貧富差距與高失業率，求生無門，走向街頭向華爾街肥貓抗議，以及街頭暴動。
- 非洲與中東的茉莉花革命（Jasmine Revolution）與阿拉伯之春（The Arab Spring）的動盪。
- 全球火山爆發、地震、澇旱等的天然災害頻仍。
- 太空方面，有太陽風暴、彗星撞地球與太空垃圾的隱憂。
- 海洋污染（垃圾與油污）、漁獲銳減、海洋生物有難。
- 農業欠收、饑民、難民潮、人蛇等。
- 為資源搶奪與霸權較勁下的到處「插旗」宣稱主權(如南海與融冰後的北極航道)與武力威脅（如核武擴散和全球五千餘枚核彈瞄準對方與無數遠距飛彈）。
- 心性瘋狂的挪威殺人魔與每天的社會新聞亂象。
- 資源開發與生產下的環境污染。
- 中美貿易、貨幣戰下的「毒蘋果」效應，殃及下游企業並掀起環保與工安議題。
- 無知與黑心下的民生用品，繼2008年的奶製品含三聚氰胺，爾後2011年又有地溝油、食品添加塑化（起雲）劑、牛豬飼料與肉品中含瘦肉精(2012)等層出不窮。
- 高失業率、高房價下、年輕人看不到未來，也有債多不愁的短視行為，不知人生意義為何，“No Purpose”。
- 毒品與毒梟的猖獗，無視公權力，如墨西哥有數百地區沒有人敢當警察或執法者。
- 野熊、大象攻擊人類，蜂群消失、極地融冰北極熊與企鵝棲息地逐漸消失；溫室效應、臭氧層破洞擴大、氣候變化、水壩、地雷、核電廠、化工廠，與農林漁牧業生產下的環境破壞。

以上造成物種瀕臨滅種(Endangered Species and Species Extinction)與環境崩壞(Environmental Degradation，它是Over population人口過多，Profligacy奢侈浪費與Non-Sustainable tech.沒有永續性的科技，以上三者之乘積。)

- 健康、醫學方面: 隨著人口老化、新陳代謝症候群、慢性病與疼痛病患增加、不懂/錯誤/無能為力改善...等所造成的亞健康族群佔社區/國家/世界的2/3~3/4、個人醫療照護支出佔收入的比重年年增高(如U.S.1950年代佔3%，2010年佔16%)、窮人與無力獲得健康保險者眾(如U.S.有5千萬左右的窮人與無醫療保險)健保的缺

失、疫苗的迷思、大流行病的發生(如SARS,2003年，H1N1新流感2010年)、WHO成了政治角力的舞台、假罹癌真切除、騙取保費的醫學倫理喪失、過度醫療行爲、AIDS患者的器官移植、更有醫院高階人員的集體貪污等，罄竹難書。

- 道不盡匪夷所思偏離正道的行徑。如崇尚『奢、甚、泰』外物習氣的追尋，不知「治人事天莫若嗇」(59章)，少私、寡欲、清靜之道。以上，人類的迷惘，不斷重複上演，較之過去，更有過之而無不及，印證了《老子，道德經，57章》之告誡，云：「.....天下多忌諱，而民彌貧。民多利器，國家滋昏。人多伎巧，奇物滋起。法令滋彰，盜賊多有。...」老子的智慧更爲我們提出解惑之道，在〈57章〉他繼續說：「我無為而民自任，我好靜而民自正，我無事而民自富，我無欲而民自樸，我無情而民自清。」

美國心理學家 馬斯洛(Albert Maslow,1908~1970)在「人生所追求的境界」理論中，指出基本生理需求的滿足(physical demand)與安全感(security)是首務，否則更上層的歸屬感(to love and to be loved)、有尊嚴(dignity)與成就感(achievement)都屬空談。

以上乙節，道出「心安」的重要性，即「萬法唯心」的深意。

2. 革故鼎新，圓滿自在

《易經》第49卦是「革」，第50卦是「鼎」，這是「革故鼎新」的由來；「圓滿自在」是相對應WHO健康的定義與成果。「林氏鼎的哲學」下的革故鼎新是我們中華自然醫學教育學會立會宗旨，藉著它的指導原則，企求達到圓滿自在。

從2011年年初開始，我們看到革故鼎新在民主、民權運動的發光發熱。2011年初有突尼西亞與埃及的茉莉花革命，繼而有一系列的阿拉伯之春推翻舊政權獨夫的革命，或促其在阿拉伯半島、北非等地之革新 如葉門、利比亞、敘利亞、約旦、摩洛哥、沙烏地阿拉伯等。

《商書太甲》中有「天之明命」之說，禪宗六祖慧能有「本來無一物，何處惹塵埃」等無極、較高層次的思維。神秀：「時時勤拂拭，莫使惹塵埃」或〈列子，神虛，力命篇〉中：季梁觀點下的「眾醫」，這是太極層次下，強調好的生活型態(lifestyle)，這一方面還是重要的。

在「林氏鼎的哲學」理論中，指出預防醫學、環境科學與心性學是入門必修內容，在火·風「鼎」的爐內，熬煉到“適應與自在”的火候，則三個三的境界，指天、地、人三位一體，性、心、身三元合一，生命、生活、生態的三「生」有幸，

可以期待。此「三個三」的境界，以平日的祝賀詞，應是健康、快樂、希望。若從健康照護(Health Care)的內容來說，它是從3Cs (to cure 治療、to care 照護、to console 關懷) 進入到 0C (care- free, 好到不需給予以上的3Cs)。綜合3Cs與0C成爲4Cs(Health Care 的全部) – 而0C正是「圓滿自在」的境界(Care-free of Body & Mind)。

3. 虛擬惚恍，反者道之動

老子哲學的特點在其逆向思考，《易經》的坤卦、謙卦是主導原則。真理，及自然道是唯一的，屬無極；在太極，陰陽所呈現的二儀，都是相對，有比較性與對立性，在人腦中產生計較，如 難易、長短、高下、音聲、前後、虛實、強衰、外內、開闔、去取、寵辱、得失、清濁、敝新、唯阿、昭昏、查悶、全曲、直枉、多少、大小、輕重、靜躁、雄雌、行隨、歔吹、白黑、吉凶、張斂、興廢、與奪、剛柔、親疏、利害、禍福、正奇、善夭、智愚、牝牡等。人一有分裂與比較心出現後，份內之心的妄念與份外之心的貪念即起，加上那一股執見與分別心，於是就不能安份守命。至於「反者道之動」，物理學上的作用力與反作用力，其力道經常是後者大過前者；此道理也可應用在官逼民反等的人間事。

在今日電腦時代，虛擬(Virtual) vs. 實體(Real)，無形 vs. 有形，如有形的政府組織相對應於快閃、一時性、不願露出檯面的影子政府，這類例子已漸深植人心，有時「無」反較之「有」更爲重要與有影響力。例如視聽、遠距的教育，可代替大體解剖實習或設立一座動物園；有關懷的真愛，勝過物質的奉承。

4. 熱情生活，覺以良知，活出偉大

好的廣告用詞，有時相當深入人心，比如華航的「有你真好」、大陸航空的“Work hard, Fly right” (努力工作，飛行正確)。近日一批豪宅的推出廣告中，也用了一些老子自然道的語彙，如「隱奢」、「素直心」、「和」、「靜」等，有禪意，不俗氣。” Passion Organic, Feeling in One” (熱情有機，極品感受)，是時下有機業者的口號。有一名錶公司，借名人的襯托，強調「活出偉大」("Live for Greatness")。另有一家銀行、階段性地提出的經營理念，強調「團結」(together)、「改變」(change)、「更美好」(better)、「一心做好，始終如一」(Home for good or Here for good)，最後是「良知比昌隆與進步更重要」(Conscience matters more)。

一本有關青春長駐的書，‘Blue Zones’, by Dan Buettner, 2008’，提到中美洲哥斯大黎加尼可亞半島(Nicoyan Peninsula, Costa Rica)人瑞之養生之道在於‘Plan de Vida’(Spa.)，懂得生命的意義並安排一有意義的生活與生計(Have purpose. Design a meaningful reason to live, making life longer and better.)。

從以上話語，讓人領悟：「熱情生活，覺以良知，活出偉大」的道理。（“Live with Passion, Aware with Conscience, Live for Greatness.”）

5. 全球的影子政府

全球130餘位政經領袖及權貴，在今年六月中旬參加了當代最神秘的組織之一，「畢德堡集團」會議(Bilderberg Group, St. Moritz, Switz., June 2011)。該組織成立於1954年，於荷蘭高級旅館畢德堡舉行首次會議，以後有年會。該集團行事低調，其巨大影響力，被形容是「全球影子政府」，暗中操縱世界局勢。有人宣稱全球金融風暴是這個「黑暗勢力」蓄意造成，塑造世界新秩序。(Ref. 世界日報 6/13 /11)

歐洲金融風暴下，希臘人民生活辛苦（“Hell in Hellas” , *Time*, Nov. 14, 2011），開始風行「以物易物」的跳蚤市場；義大利也有五百多人的小鎮，以「小國寡民」的姿態，進行自治、自救的求存辦法。今日全民的健康，並不都是政府健保政策的成效，而是許多懂得養生、保健的個體與小單位，自力救濟的成果。

今日的自然醫學高峰論壇，雖沒有WHO官方式的規模，但全球無政府觀念(Anarchism)與影子政府(Shadow government)等快閃族(flash mob)之影響力，有時是不可低估的。比如A.P.H.的理念(太陽神*Apollo*、醫神*Aesculapious*、治療女神*Panakeia*、健康女神*Hygeia*的道統)，或將改變現今WHO「一根蛇杖壓按在聯合國的徽幟上」的圖騰。〈道德經 第21章〉云：「孔德之容，惟道是從。道之惟物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象。恍兮惚兮，其中有物。」

6. 幸福指數

2011年10月13日，喜馬拉雅山山麓小國不丹(Bhutan)，年輕國王旺楚克(*J.S. Wangchuk*)與平民女佩瑪結婚，雖不鋪張但劇情很"romantic"。這個人口70萬，GDP不高的國家，卻有另一番令人讚嘆的生活態度，強調「幸福指數」(Gross National Happiness, GNH)。不丹少開放觀光業，晚引進電視，過著老子「小國寡民」的封閉式生活，與世無爭，信仰喇嘛紅教。結婚當天，這個國家被認為幸福指數達到100分。不過在最近的蛻變轉型中，不丹也開始沾染了一些世俗的習氣與新世代的生活壓力，比如闖進都市的新族群，也有生活不安定的貧民與貧富不均問題，甚至有人作出「不知幸福為何物」的回答。

每年初，一群世界金融、經濟重量級人物，會在瑞士達沃斯山區，閉關進行為期四天的世界經濟論壇(World Economy Forum, Davos)。有人批評，年年召開，並沒有帶來較好的世界經濟秩序，似乎更壞，如歐洲債信危機與更大的貧富不均。不過

會中有意無意的對話中，會併出省思的火花，帶給風信旗(a weather vane)指向，讓人頓悟。比如2010年大會，法國總統Sarkozy提出追求國際合作時不忘個人幸福。根據經濟合作暨發展組織(OECD)(5/24/11)發表的「更好生活指數」(Better Life Index)俗稱「幸福指數」，今日澳洲人最快樂，加拿大、瑞典名列二、三名。**在美國，樂天知命的夏威夷人常居首位。**有大陸學者李銘暉在2011年Davos論壇有逆向思考的看法，他提出「修身乃人安身立命之本」，應弘揚中國傳統文化中的「大學之道」。他認為今日教育體制下培養出太多「說假話」的人。(大紀元時報，3/24/12)

人生的幸福，應該是比身體健康的單一議題來得更寬廣，例如：因為有資源，有時才可以多獲得一些健康服務(medical services)，比如台灣的台東人，其平均活命年數，比台北市人少了8.5歲；有些健康、長壽、快樂的條件，與基本識務之學(如語言的啟蒙與認知)有關；琉球人長壽之道在於注重親情並有三味弦之自娛，此情此景正與陶淵明〈歸去來辭〉中「悅親戚之情話，樂琴書以消憂」之心境一致。難怪WHO在1990年代初期已從健康的議題提升到「優質人生」(Quality of Life)的關注。綜觀人類文明進展，從莊周的「逍遙遊」，到美國獨立宣言中的「追逐幸福」(the Pursuit of Happiness)與英國「公(功)利主義學說」(Happiness making in Utilitarianism)，都指出追求快樂幸福的重要性。

7.首務無傷

“*Primum non nocere*” (拉丁文)或“First, do no harm”是西方醫聖，來自希臘科斯島(Cos)的Hippocrates對執行醫業工作者的第一句告誡語，「幫忙 To help」，不求有功，但求無過。被認為是互補與另類的自然醫學，稱作CAM(Complementary and Alternative Medicine)，在爭得一被尊重認可的地位前，更不得有任何差錯，帶來詬病。

聯合國會員大會秘書長 潘基文先生(U.N. Secretary General, *Ban Ki-moon*)，在其續任一期(2012~2015)的致詞(6/21 /11)中，引用《老子·道德經》全書的最後一句話，作為其處理複雜、多元、多歧見的國際紛擾事務的指標，云：「天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭」(“The Way of heaven is to benefit others and not to injure ; The Way of the sage is to act but not to compete.”)以上箴言的幾個動詞，也可重新組成“to act, to benefit, and not to injure”，正是“Do no harm”的意思。

歐洲債信問題，過去雖有抵押債券(collateral obligation debt, CODs)，但如果不能兌現的債券，就形同壁紙。所以在2010年Davos的經濟高峰論壇中也有“First do no harm with CODs”「不能有壞債權」的結論。最近也有了將CODs打對折的建議。

西羅馬皇帝Marcus Aurelius (A.D.121~180)在其《沉思錄》(Meditations)名著中也有的告誡：「我追尋真理，人們絕不會因此受到傷害。」(I search after truth, by which man never yet was harmed.) 不但與“First, do no harm”有等同輝映之意，更讓人對醫療行為議題外更多問題的戒慎恐懼，包括今日之科技與新學說。難怪老子有：「絕聖棄智，絕仁棄義，絕巧棄利，絕學無憂」等的告誡。(《道德經》第19、20章)

三、圓規·歸元，古始道紀

歷史的循環重複性，成敗興衰，生物體的生滅，都有其成、住、壞、空，生、住、異、滅，生、老、病、死等一定軌跡與週期性，有其三角學正弦函數(Sin)曲線的升降起伏，只不過有波峰高低的差別，與當事者對峰度的感受差異罷了。除了Sin curve的變化外，更是離不開《易經》十二消息卦，或六十四卦的諸種特性，比如否極泰來、由剝而復、水火既濟、火水未濟。東西方人士有不同的感受心態，如夏至日(由乾卦轉入姤卦)，西方人會在英國巨石陣(Stonehenge)載歌載舞、歡迎慶祝；然而有「日盈則昃，月滿則虧」，或老子「物壯則老」(30、55章)/乾卦上九「亢龍有悔」認知的人，會有日漸短、人漸老的認知與準備，不計較「生生之厚」(老子·第50章)。又從「飄風不終朝，驟雨不終日」(23章)的自然現象，也可悟出天道忌盈，暴政不能持久的下場。原來宇宙自然間有個天道，在《道德經》中有多處提到天道的特性，比如「天道忌盈」，「天道利而不害」，「功成事遂，身退，天之道」，「天道無親常與善人」，「天網恢恢疏而不失」，「天之道，不爭而善勝，不言而善應，不召而自來，禪然而善謀」等。

〈道德經，第十四道紀章〉云：「執古之道，以御今之有，能知古始，是謂道紀。」今擬從古人的智慧中，找出覺迷、警世、消災、解厄的妙方。唐·大醫藥王孫思邈，在《千金方》的序言中，云：「人命至重，貴於千金，一方濟之，德踰於此。」

「真道難遇，明師難求」，一本好書，一位好老師，是人生必備的明燈。國學大師 錢穆先生建議，欲復興中華文化，起碼要讀九本書，儒家的四書(4本)，道家的老、莊(2本)，釋家的《六祖壇經》(1本)與宋明理學《近思錄》與《傳習錄》(2本)。

過去先哲所悟出、濃縮的片語隻字，就像明鏡與指針，匡正之，使我們免於偏離大道，比如 佛陀的「覺」字，觀音菩薩的「悲」、達摩東來一字「無」、孔子儒家的「恕」、王陽明的「致良知」、莊子的「逍遙遊」、蘇格拉底的「我無知」、Hippocrates的「首務無傷」等。而「鼎」的哲學，是後學從《易經》第五十卦中所悟出的心得，借用它的造型與意義，進行革故鼎新的工程。

以上智慧的濃縮，去蕪存菁，正是佛學《楞嚴經》之所言：「歸元無二路，方便

有多門」。「歸元」的諧音迴文(palindrome)是「ㄌㄨㄛˊ ㄨㄥˊ ㄨㄥˊ ㄨㄛˊ，圓規」，正好可說明由形而下，經圓規、矩尺仔細丈量可重複性實驗，有佐証數據(evidence base)下的觀照般若，是科學(Science)。今將之提升到形而上，實相般若下的哲學(Philosophy)境界，如老子所云之「道」與「德」，是「歸元」。多種自然療法(Naturopathy)是方便法門，「鼎」哲學指導下的自然醫學(Natural Medicine)，是無二路的歸元道體。

不過以上片語隻字，有時深恐無法詳盡涵蓋「上下古今人間世」(Deep in Space-Time We Be)。在錢穆先生推薦的九本書中，其中世界公推最有智慧的人物-老子，其著作《道德經》，應該是最重要與適宜的典籍，它是三教九流學派的源頭，依年代，先有老子(c.604 B.C.)，再有孔子，釋迦牟尼佛早孔子六年，而孔子曾問學於老子(老子約於西元516B.C.辭周守藏室官)。老子的學說思想是無極而太極，以自然無為之真理，散而為五千餘言，字字珠璣，句句玄妙，無一不是真機。《道德經》對自然、人生、政治、社會等提出獨特的看法，他倡導自然、清靜、無為、柔弱、和諧，開創了道家學說。以下特別就關鍵的第五十一〈尊貴〉章與第六〈谷神〉章提出說明，並從中悟出了「生命之鑰」的道理。

1. 尊道貴德(或建德抱道)

在台北指南宮純陽正殿後山，有三清宮，該殿下方設有「中華道教學院」，學府大門高懸「尊道貴德」的匾額(圖一)，語出道德經第51章，云：「道生之，德畜之，物形之，勢成之。是以萬物莫不尊道而貴德。道之尊，德之貴，夫莫之命而常自然。故道生之，德畜之，長之，育之，成之，熟之，養之，覆之。生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂玄德。」意指，天下萬物都是遵從「道」的自化，同時也要依存於德的表現。「道」是天地萬物的本源和自然運作的規律，而「德」是「道」在萬物中的體現。「道法自然」、「天人合一」的宇宙觀、生命觀，對中醫、養生、文學、藝術、美學、治國安民、修身養性，都有深遠的影響。梵語“bôdhi”菩提，古譯為「道」，今譯為「覺」(aware with conscience)，是成菩薩、成佛必證之「向上一路」。綜上，賦偈一首：「尊道貴德是精蘊，向上覺路証菩提。」(英譯：“*Tao be respected and Teh be honored*” is the buried essence for achievement; On the ascending way of “*Tao*” awareness, one is approaching the “*Bôdhi*” certification.)

在此要注意的是，老子全書五千多言，從沒有過「道」與「德」上下兩字合在一起的呈現，所以儒家之「道德」(morality)，特指人的品格，與道家的思維方式不大一樣。孔曰成「仁」，孟曰取「義」，以及周室之制「禮」作「樂」，在老子眼中的排行榜是在「道」與「德」後的第三、四、五名，詳見《道德經》下篇篇首一章(或第38章)。又儒家字眼中的聖人，是有為有欲中品格完美無暇，如同佛陀之覺性圓滿者。然而道家中之聖人，是無為無欲中持有「慈、儉、不敢為天下先」三寶的人，

南懷瑾先生對道家聖人的注釋是：「知道進退存亡得失的關鍵，就是聖人。」

人類科技進步的同時，也面臨了「民多利器，國家滋昏；人多伎巧，奇物滋起。」或本文第二節所述之諸多娑婆世界困境。以崇尚自然、尊重生命為宗旨的《道德經》，倡導抱樸守真的人生態度、清靜恬淡的精神境界、崇儉抑奢的生活信條、和光同塵的處世方式、身重於物的價值取向、天人合一的生態觀念，並高揚「知足不辱，知止不殆，可以長久」(44章)的生活智慧。《道德經》的思想，對於現代人正確認識自我，正確人生的價值，正確處理人與人，人與社會，人與自然之間的關係，正確處理國家與國家間的關係，具有重要的啓迪意義。

在「修身」的前提下，對個人、家庭、鄉里、國家、天下都有「真、餘、長、豐、普」等德的受益。於是揉合〈大學·經一章〉與〈道德經第五十四善建章〉之名言，各16字，可寫對聯於祖厝，作為慎終追遠的依據，云：

「善建者不拔善抱者不脫子孫祭祀不輟
自天子以至於庶人壹是皆以修身為本」

前台灣衛生署長楊志良指出:近十年來，台灣不婚、不育、不養、不活(自殺)情形越來越嚴重，不但是全球「有配偶率」最低的國家，也是歷史上在沒有戰爭、飢荒、傳染病等情況下，生育率迅速腰斬為世界最低的國家，「原因就在於人民對未來沒有願景，法令規章對家庭不友善！」(Ref.自由時報10/19/11)以上苦果，看不到「道生之，德畜之」的成果，源自沒有「尊道貴德」的智慧與實踐，以上「建德抱道」的精神與「尊道貴德」的意義等同。

呂祖·孚佑帝君在《學庸聖經》首頁，為「道」與「德」作了精闢的總結，云：「道存天地同休戚，德配乾坤不壞身」。

2. 緜緜若存，用之不勤


〈道德經，第六章谷神〉是本書的重點，也暗藏了道家精、氣、神修煉的真諦，云：「谷神不死^(註)，是謂玄牝，玄牝之門，是謂天地根，緜緜若存，用之不勤。」

第一句的「谷神不死」是「谷」、「神」、「不死」三個重要關鍵理念的結合，解析如下：「谷」是指道的虛空，「神」是指道體創生能力的神奇，「不死」是指別於有生命的東西都要死亡，道是沒有生命的，所以長存不死。「緜緜若存」是指道體雖存在，卻是虛空的。不可見(夷)、不可聞(希)、不可得(微)，其「若存」者，如音、光、宇宙、太虛、大公無私的天道、慈母之愛等。下一句「用之不勤」之「勤」字，乃窮盡的意思(如太勤勞的農夫，地利與人力會早日被用盡)。是以上下兩句的整體意

思是：道體雖無，它的作用卻無窮無盡。

(註：心海著·《讀道德經探玄筆記，2011》「谷神不死」之註解是：「洗浴心神之雜念可以使人不死」。)

3. 生命之鑰

以上三、1「尊道貴德」與三、2「緜緜若存，用之不勤」的內容、意義，與世界上幾個重要圖騰或符號有相容與近似的地方，比如古埃及之”ANKH”，其符號是「上圈下豎，一橫在中間，」是生命與靈魂或吉祥的象徵(charm of life)。「下豎」代表緜緜若存的尼羅河，「上圈」代表所形成的肥沃尼羅河三角洲，「中間的一橫」代表順天道下的尼羅河水位調控與不同季節下的枯汛水期。三、1與三、2的內容，正可套進”ANKH”的符號中(圖二 a)，代表生命之鑰。其它如「卍」字(Swastica)或DNA之雙股螺旋(DNA double helix)都可用來譬喻(圖二 b、c)。

2008年世界自然醫學大會，在台北召開，當年大會的主題是「緜緜若存，Invisible Strength」。今，2012世界中華自然醫學高峰論壇於馬來西亞召開，希望能將「虛無的道體」與「創生的道用」兼併弘揚，即「緜緜若存，用之不勤」，可英譯作 “Invisible & Invincible Strength”，簡潔有力，可作為這次大會的主題與口號。

四、節醫減藥，4Hs的祝福

在〈易經 坤卦與謙卦〉的理念下，老子採自然無為，少私寡欲的待人處世態度，主張「無為自化，清靜自正」，「尊重生命，崇尚自然」。後學過去著書十冊，始自《尊重生命與增進生產，1972》，而第十冊是《道法自然，2010》，理念與《老子·道德經》相當一致，至感欣慰。(Ref. 林佳谷著作叢書)

老子的哲學，其「天人合一」、「道法自然」、「反者道之動」與「循環性」等是力道的所在，都是從「無」字出發，它是宇宙的本體論。

中醫、西醫皆是醫，中藥、西藥皆是藥，醫學≠健康，醫學是健康的彌補，終極健康靠自己不是醫生，它是生活型態加上天命之先後天成果。在預防醫學的領域中，除了生活型態外，更要從衛生與養生的提升，即性命雙修來努力。這當中，不忘「萬法唯心」，及儒家之去四心物(《大學》以戒、息、消、剷，去貪、嗔、癡、愛四心物)；釋家之以戒、定、慧「三要學」去貪、瞋、癡三毒；道家之少私寡欲、忌盈、去甚、去奢、去泰。配合「節能減碳」的口號，我們提出「節醫減藥」相期許，它的達成在於「不病、不醫、不藥、不要」的流程與理念。

從全民2/3~3/4屬亞健康族群觀之，以上的「不病、不醫、不藥」的口號可能只

存在於烏托邦理想世界中，或許微恙與小病不斷更屬常態。這時當以「時時勤拂拭，莫使惹塵埃」與「彌補造就圓滿」的認知態度，多藉「預防醫學」與「自然療法」，以促進「自癒療能」，來進行最早期的修補工作。

1929年開始發行的一元美鈔紙幣的背面有美國的國璽 (the Great Seal of the United State)與1959年國會通過的國家箴言National Motto: “In God We Trust”(心中有上帝)外，尚有數句警語與銘言，其內容與本論文之思維相呼應:

1. Eye of Providence: 十目所視十指所指，造物主在看。
2. 羅馬詩人Virgil 的名詩句:
 - *Novus Ordo Seclorum* : a new order of the ages (時代的新秩序)
 - *Annuit Coeptis* : God has favored our undertaking (上帝樂見我們之所為)
3. *E Pluribus Unum* : out of many, one (“All is One” , 一生萬物)

道生一，一生萬物；道法自然，天人合一，是新時代的覺醒與回歸；尊道貴德，順應天理，是造物者之所樂見。

西方人認為能找一葉不尋常的四裂片(lobes)苜蓿葉(four-leaf clover)(註：苜蓿一般是三裂片)是幸運的象徵。美國農業部也有“4-H Club”(club與clover發音近似)「四健會」的創設，推動農民的教育及社交生活，包括head,hands,heart與health。今天體認到「尊道貴德」的深遠意義，它在虛無中有重要的創生性，即「緜緜若存，用之不勤」的特性。由於老子的柔弱哲學是建立在「謙卦」(humble, humility)上，是以也取用4Hs作為本次大會對與會人士的祝褔，中間的紅心代表「道」，四苜蓿葉片是「德」的成就，代表健康(Health)、快樂(Happiness)、希望(Hope)與謙卑(Humility)(圖三)。並賦「尊道貴德」詞一首(依蘇軾臨江仙詞牌，上下聯共60字)，互相勉勵。

尊道貴德

“Tao” be respected , “Teh” be honored

萬丈紅塵心不安
堪忍娑婆眾生

The chaotic world causes our anxiety.
Pity for the sufferings in this Saha.

中西醫學誰是真
《內經》與《全書》
養生而壽人

Which is more real, the Oriental or the Western medicine ?
'Huangdi Neiching' and 'Hippocratic Corpus',
Both are regimen for hygiene and longevity.

陰陽四時行有序
天地人致中和

Yin-Yang and Four Seasons are in rhythmic order,
The Three Powers---Heaven, Earth and Man are in harmony.

尊道貴德常清靜

Tao be respected and The be honored, always stay in tranquility.

自性本俱足
本能是良醫

Microcosm of a man, his essential nature is complete.
“*Vis Medicatrix Naturae*” is the best healer.



圖三 4Hs：Health 健康、Happiness 快樂、
Hope 希望、Humility 謙卑
中間紅心代表「道」、四葉代表「德」



圖一 「尊道而貴德」語出道德經第51章
出處：中華道教學院大門匾額 台北木柵指南宮

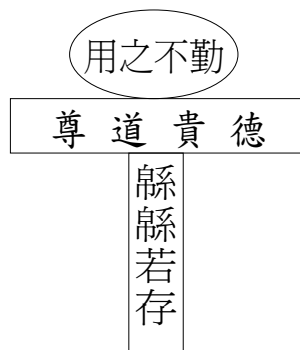
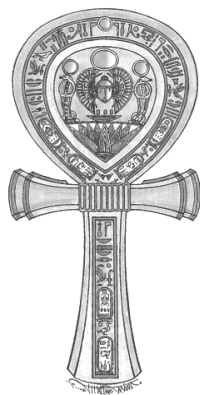
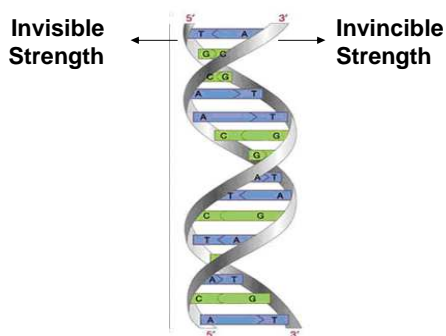
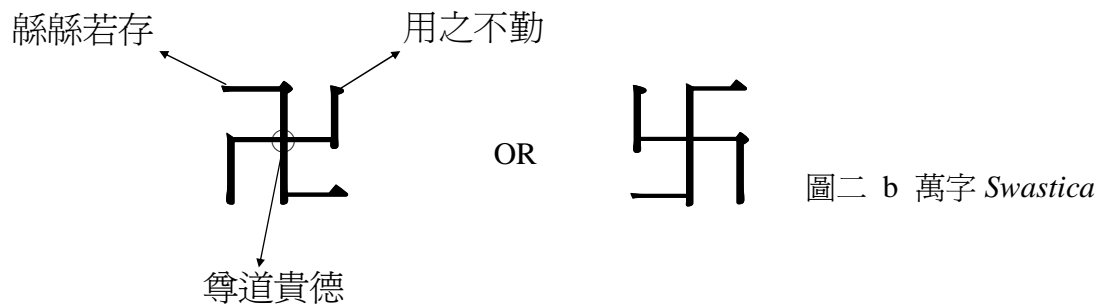


圖 a ANKH 之



圖二 c DNA雙股螺旋

圖二 生命之鑰—「尊道貴德」與「縣縣若存，用之不勤」之圖示與引申

參考資料：

1. 《老子道德經》
2. 林佳谷著作叢書
 - 《尊重生命與增進生產，協志工業叢書，1972》
 - 《醫學史與自然醫學，合記圖書，1999》
 - 《醫院無病房，合記圖書，2001》
 - 《縱遊天海，自然醫學文摘，2004》
 - 《圓滿自在，自然醫學文摘，2005》
 - 《鏡心蘭語，自然醫學文摘，2006》
 - 《圓規·歸元，自然醫學文摘，2007》
 - 《學思歷程，自然醫學文摘，2008》
 - 《縣縣若存，自然醫學文摘，2008》
 - 《道法自然，自然醫學文摘，2010》