

生态定安 养生天堂

定安文笔峰

有一种传承叫『天人合一』性命双修

文/张中宝 林伟 图/李英挺



琼剧之乡

定安，取境地安定、黎庶安康之意。一提到定安，就会想到碧波万顷的南丽湖和清流激荡的南渡江，人间仙境文笔峰……水美山美，而又充满灵性。

一方水土养一方人，定安又是一个养生文化气息浓厚的地方，它始建于公元1292年，曾设州建制，迄今已有700多年历史。

白玉蟾、张岳崧、王弘海、王映斗，还有定安娘子，一个又一个美丽传说在民间流传……文人骚客们赋予了这座历史古城灵动的生命血脉和文化精髓，溢透着无比厚重的岁月沉香，飘逸着清新自然、净月神定的气息。

定安，正因为沉淀着这样厚重的养生文化，蓄积着气宇神合的养生之道，总是让人想到这里，躲开城市的凡尘，享受纯净的自然；总是让人喜欢这里，离开世间的喧嚣，普修灵境的清静。

随着物质追求和物质享受演绎到极致的今天，都市高楼林立，霓虹灯彻夜通明，使得人们身体健康每况愈下。由环境养生衍生而来的“居所养生”，成为都市居民的新式养生方式。

定安，这里不仅有如画的风光，传奇的故事，更是拥有文笔峰道家精华，始终贯穿着一种精神，那就是“天人合一”。

如今的定安，山水环绕、绿树成荫、鸟语花香的居住环境，拥有得天独厚自然生态环境的住区也成为人们向往的养生之所，更是都市里的人们闲暇时刻想要去的地方。

一片养身静心之地

山不在高，有仙则名。在定安境内，这座海拔仅仅百米的小小山峰，真的应验了这句老话。

这健康海岛，养生文笔峰”已成为驰名海内外的著名旅游品牌。“养生、贵生、乐生”的文化内涵，成为文笔峰得天独厚道教养生文化资源。

海南文笔峰道教文化旅游区是集宗教朝圣、旅游观光、休闲娱乐、美食养生、文化研究为一体的大型道教文化主题景区。

中国最大的道家建筑群文笔峰道家文化苑占地面积近千亩，以南宋建筑风格为基调，结合中国传统建筑学与风水学原理环沿文笔峰而建的玉蟾宫建筑群是目前世界上规模最大、结构最完整的道教仿古建筑群，殿宇美轮美奂、雕刻精妙绝伦，近20座亭台楼阁错落有致地分布于山体周围，气势恢宏、壮观古朴、气韵万千。

据说，这里还有很多个第一。天下第一观，说的是山上玉蟾宫道场的建筑群是目前世界上规模最大、系统最完整的道教复古建筑群，是当代建筑史上的艺术奇葩。这里也是道教南宗宗坛所在地，南五祖白玉蟾羽化升仙之地，有着近千年的历史遗韵。

南宗丹道第一阶梯，说的是道教南宗的地位与修持。

道教宗师第一文笔，说的是才华横溢的南五祖白玉蟾，诗、书、画为一绝，有“海南历史第一名人”的美称。现存诗篇千余首，其注释本《道德宝章》是千余本《道德经》中唯一一本被收录于《四库全书》中的经典之作。

沧海桑田第一见证，说的是文笔峰的山体构造与形成历史，据说比喜马拉雅山还早一万年以上。

如今，站在峰下，远眺峰顶，千云竞秀，烟云迷离，疑似“鸟向日边度，人从天上回”的人间仙境。

文笔峰与南丽湖水相依、形意相生，自古被视为“龙首龟背”的风水宝地，唐朝时被钦点为皇家禁苑，改名李家岭，相传道教南宗五祖白玉蟾在此羽化成仙。

明朝中叶，儒将陈英将其改名为文笔峰，意为开启一方文思，振兴一方文脉。

从此，定安出现亘古未有的“瑞兆题名欣叠叠，人才蔚起绍前徽”的辉煌景象，文笔峰下的荒烟古道、阡陌小径相继走出王弘海、张岳崧、张钟彦、王映斗等一批盛名绰绰的才子，贡生、举人、进士竟多达数百人，盛誉琼州。

张至顺是中国道教全真龙门正宗第二十一代传人，在这里用提高了道教的水准，形成一种道家自然主义的生活态度，发挥了净化心灵、调节心理的巨大养生功能，道家养生文化与文笔峰相融合，令人神清气爽，养生效果倍增。

文笔峰不仅拥有空灵的神韵和绮丽的传说，它的十大自然景观老虎口、升仙崖、娘子房、仙人脚印、礼斗台等，也让人啧啧称奇。

文化名城“滋补”养生文化，健康筑城迎接养生时代来临。

悠久的历史，丰厚的文化，多彩的生活，汲取优秀文化积淀、吐纳仙山圣水清气的定安，用文化绘就一道精美的“养生大餐”。

一座颐养天年之城

一个县城，一种文化，一类理念。

在定安文笔峰景区的养生堂，这里的斋菜乃是美食中的精品。中国人历来提倡吃素食的饮食习惯，便是源于“淡”以养生的道家思想，以为吃素能修心静性，可以达到清高洁净的理想境界，可以颐养天年。

而在养生堂，真是能感觉养生文化的真谛。在养生堂中，目前已经研发出自己的菜名，比如“椰风海韵”、“一帆风顺”、“海誓山盟”、“踏雪寻梅”等，一个个名字都能从菜中找到它既有的养生文化内涵。

在文笔峰景区，道家养生功更是让人流连忘返，跃跃欲试，不少人慕名前去观摩、练习。“养生功加上养生美食，还有有益于调节健康的心理和情绪，还有有益于人的生理机能，有延年益寿之效。”海南文笔峰盘古文化旅游区行政总厨李明全说。

深厚的文化积淀，秀美的自然风光，一流的生态环境，为定安的发展提供了得天独厚生活条件和巨大的发展空间。

定安有山、有水，更有养生文化。自古以来，定安物阜丰饶，地杰人灵。自古以来，定安人民就有重视养生的文化传承。

早在新石器时期，这里就有了人类早期的生活遗迹。

公元1321年，元朝王子图贴睦尔万里投荒被贬到海南。这位落魄王子巧遇出身定安名门不幸沦为侍女的青梅姑娘，不禁一见钟情，写下了“海南地僻无佳果，问着青梅价亦奇”的缠绵诗句。当时的南雷洞主王官见此，马上甘当月老，出五百金聘礼，玉成了此事。三年后，图贴睦尔回家登基成了元宗皇帝，将定安升格为南建州，管辖着大半

个海南，东连会同、乐会、文昌，西接澄迈，南至五指山，北抵琼山。赐王官领世袭州府，封青梅为贵妃娘娘，留下了一段皇帝迷恋定安、眷顾定安、思念定安的动人佳话。

从此，“定安娘”的称谓也由于人们对美丽贤慧的定安姑娘的爱慕与向往，一直沿袭至今。

这里是定安县皇坡村鸳鸯塘边的爱情树石碑和“亲密缠绵的”爱情大榕树。据说就是当年图贴睦尔与美丽的青梅分别时，共同种下的小叶榕和大叶榕。

如今昔人已去，而见证了几百年前神话般爱情故事的古榕树早已冠盖如云。但留下来的却是这里生生不息的养生文化。

文化怡情，修心养性。丰厚的文化底蕴，形式多样的文化形式，丰富多彩的文化活动，让定安群众“闲有所乐”，既锻炼了身体，又愉悦了心情。

如今，在榕树下，长寿老人或三五成群聊天喝茶，或两两对弈下棋，或一人树下摇椅静修。

这座建筑于明成化年间的定安古城，雄壮巍峨的气势、养生文化的底蕴至今依稀可见、可感。

定安自然环境优美，青山绿水，森林覆盖率47%，是国家森林覆盖率目标的2.3倍，空气清新，加上热带季风气候终年无霜雪，四季如春，气候宜人，年平均气温22℃-26℃，空气质量常年保持国家一级以上水平，常年气温变化不大，人体较易适应。

因为良好的生态，道家文化的熏陶，神定安康的人文传统，塑造了“长寿之乡”的美名。

2009年南山健康长寿文化评比中，定安雷鸣镇108岁的孙玉梅居海南十佳健康长寿老人之首。定安因此被国内外环保专家、学者誉为“未受污染的长寿之乡”，海南唯一荣获“中国最美的小城”称号的城市。

豁达乐观、邻里和睦、儿孙孝顺，底蕴深厚的定安文化浸润形成的良好心态，成为定安百姓的“养生真经”。

正是这仙山灵水的哺育，养生文化的修正，顺乎“天人合一”的自然规律，达到“性命双修”的境界，造就了定安人的淡定神安，心神宁谧，顺应自然，豁达开朗。“唯此，长寿则不难矣。”

如今的定安，以打造文化定安为出发点，已集休闲、娱乐、观光为一体，通过整合养生资源，培育养生产业，弘扬养生文化，形成了古色文化、红色文化、绿色文化三大功能区。文化景观已成旅游品牌，群众文化活动不断增多，文化产业蓬勃发展正兴盛，一座名副其实的“养生名城”强势崛起。

养生之外更养心。宜居福地定安，一个养生天堂。到了定安，才能体会到养生文化真正内涵，才能体会到定安养生文化的真正魅力。

