

山林子天地人自然智慧系列丛书之三

山林子自然智慧养生学

山林子 编著

山林子 编著

山东友谊出版社

山林子天地人自然智慧系列丛书之三

山林子自然智慧养生学

山林子 编著

山东友谊出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

山林子自然智慧养生学/山林子编著. —济南: 山东友谊出版社, 2008. 8

(山林子天地人自然智慧系列丛书: 3)

ISBN 978—7—80737—378—0

I. 山… II. 山… III. 养生(中医)—基本知识 IV.
R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 123810 号

主 管: 山东出版集团

集团网址: www.sdpress.com.cn

出版发行: 山东友谊出版社

地 址: 济南市胜利大街 39 号 邮政编码: 250001

电 话: 总编室 (0531) 82098756 82098142

发行部 (0531) 82098035 (传真)

印 刷: 烟台新亚印刷有限公司

版 次: 2008 年 12 月第 1 版

印 次: 2008 年 12 月第 1 次印刷

规 格: 168mm×235mm

印 张: 23.5

字 数: 130 千

定 价: 68.00 元

(如印装质量有问题, 请与出版社总编室联系调换)

谨以此书献给善待生命、
热爱生活、追求心身平衡的朋
友们！

—— 山北河南湖畔泉城山林子

山林子 —— 天、地、海、河、
江、湖、山、林之子，他以一颗赤
子之心，将所有对自然生命真谛的
感悟无私地奉献给生他、养他、育
他的中华民族和世界人民，他衷心
祝愿人类共同生活的世界更加和
平、安宁、美好、幸福！



前 言

《山林子自然智慧养生学》是我国自然智慧养生学创始人、著名自然智慧养生学专家山林子先生创立的一门独特的关于自然宇宙规律和自然生命状态的系统学科。

山林子先生扎根于中华民族和人类灿烂文化的深厚土壤中，在全面总结前人关于人类自然生命科学的宝贵经验和自己三十多年的理论探索与科研实践的基础上，首次提出了全面提升人类心身素质的自然智慧养生学说，并形成了自己完整独特的自然养心和自然养身理论。他发现并创立了“山林子自然智慧养生学”、“山林子自然智慧养心学”、“山林子自然智慧养身学”和“山林子自然智慧心身平衡保健法”。他在世界生命史上给“健康”二字重新定义：世界上没有健康的人，只有心身平衡的人！

瞬间平衡，瞬间失衡，是现代人自然生命状态的基本特征。使世界上每个人都能在自然智慧指引下达到心身平衡，是山林子先生追求的目标！

陶 雪

2008年3月20日

总序

甚是有缘，余之《山林子天地人自然智慧系列丛书》之三终能与君见面。

山林子生来心愚性钝不善交际，更不长言辞。数十年来，工作之余唯一之乐趣是到书籍中去聆听那些先师、导师、老师们谈天、说地、讲人之自然智慧。在那里，常常会产生心灵自然智慧的震撼、交流和启迪，获益匪浅，使余经久难忘。因此，很久前便产生了把这些使余终身受益的东西，通过文字的形式呈献给世人的想法。这就是《山林子天地人自然智慧系列丛书》面世的来由。

既然君已费资，现又耗时来翻看这几本小书，山林子总应给你提供点什么，不然让余良心难安。思来想去，以为以下三点甚为重要，这也是余数十载在书海中遨游之深刻体会，现不妨呈送于你，请君多加指正。其一，余编著此丛书的意愿，绝不是像时下一些大全类工具书那样，只是在为你提供一些引经据典的资料，而是想借先师、导师、老师之口来表余之真意。因此在阅读本丛书时，请务必多费点心思，边看边悟那些从字里行间中透出的弦外之音，言外之意。其

二，是请君务必通览全书，因为宝山之中有真宝，真宝之内还有至宝，但至宝是只为那些真正识宝和有缘之人而准备的，这也正是余一改常规，不对文章做任何编类和注释（原汁原味的更好）的真正原因。当然，这里也绝不是一些杂乱无章内容的堆砌，这只有当你能真正深入到丛书中时，才能领悟出其中的玄机妙旨。其三，也是最为重要的一点，就是看《山林子天地人自然智慧系列丛书》中的每一部书时，切忌千万不要去死记硬背书中那些看似知识性很强的内容，那会使你在宝山之中迷路的，结果只能是空手而归。因为山林子想给你的是获取自然智慧之钥，余想通过书中的内容来点燃你那沉睡已久的自然智慧灵性之火。

衷心祝愿你能从《山林子天地人自然智慧系列丛书》中有所收获。余愿足矣！

山北河南湖畔泉城山林子
癸未癸亥癸卯癸丑聚狮林

智慧就是力量 世纪呼唤智慧教育

代 序 （一）

智慧就是力量，世纪呼唤智慧教育！

“智慧教育”本应是全人类都来重视的问题，可现在已经很少有人去关注了，特别是现代社会的年轻人更是如此，总认为那是思想家、哲学家和教育家们的事情，和自己关系不大。

一个缺少智慧的民族是一个没有未来的民族！一个缺少智慧教育的民族是一个没有希望的民族！

民族之根、民族之魂在智慧教育。我们中华民族历来是一个重视智慧教育的民族。

智慧教育，是要提高人们生命质量和生活品位的教育。智慧教育，就是要引领人们获得自然智慧的教育。智慧教育，就是要尊重人们的智慧生命精神的教育。智慧教育的实质，是要从根本上去提升人们心身素质的教育。智慧教育最终会使人们真正懂得人类自然生命智慧的本来意义。

拥有智慧人才的多少，决定着一个国家和人民的整体素

质和科学教育等领域的发展趋势。

智慧人才从哪里来？只能从智慧教育中来。智慧教育的最终目标，是为国家和社会培养出大批的自然智慧型、自主创新型、自主创造型与心身和谐型的智慧人才。

智慧教育必将会改变人类未来的命运。

目前，由于智慧教育方面出现的问题，已经使社会出现了不和谐的现象，使有些人变得不自然、不智慧，这只能说社会和人都存在问题。我认为，归根结底还是人的问题，是人的自然智慧发生了问题。所以，如果智慧教育问题解决不好，必定会影响社会 and 个人的进步与发展。

目前，有不少智者已经意识到智慧教育问题的重要性，开始提倡教育应从自我教育开始。人们应尽快去自主发现自然智慧、自主掌握自然智慧和自主运用自然智慧，只有这样才会成为智慧的人，才会去智慧地做事。只有每个人都做了智慧的人，任何形态的社会，任何不同语言的人群和任何个人，才会具有和保持自然、智慧与和谐的状态。

我们每个人都有自然智慧，只是没有发现而已。这就像金矿埋在地里是一样的道理，不去发现和开采，金子是不会自己跑出来的。同理，自然智慧人人皆有，只是有待于由每个人自己去自主发现、自主掌握和自主运用。因此，每个人都能够自主发现自然智慧，每个人都能够自主掌握自然智

慧，每个人都能在生活实践中自主运用自然智慧。

纵观人类历史上的许多思想家、哲学家、教育家、艺术家和科学家，他们总是能够自主发现和自主掌握自然智慧，总是能够自觉运用自然智慧去探索智慧教育。事实证明，只有智慧教育才能够为人类为社会造就出成千上万的自主创新型精英人才。正是智慧教育造就了中国历史上的思想家、教育家孔子，正是智慧教育造就了中华大地的一代兵圣孙子，正是智慧教育造就了没有学历，但却具有自然智慧的科学家、发明家爱迪生，以及许许多多杰出的人才。

智慧教育有着天地自然广博的胸怀；智慧教育具有着人类特有的自然本性；智慧教育敢于突破传统的思维模式；智慧教育懂得真正的爱是赋予了人类智慧生命意义的爱；智慧教育是一种让人不执着苦难，能够运用自然智慧之剑去战胜任何困难的法宝。

现代社会中有多少老师和家长是重视智慧教育的呢？有些老师和家长好像忘记了他们的孩童时代是怎样走过来的。依我看，作为智慧教育主体的老师和家长，在他们还没有发现自然智慧之前，千万不要教给孩子什么智慧，因为他们头脑中许多自认为是正确的东西，还不能够证明就是真理。所以，千万不要强迫孩子们去做他们自己不想做的事情，也绝不可强迫孩子们去做老师和家长自己喜欢做的事情和

工作。研究证明，孩子们迷失自然智慧的最主要原因之一，是老师和家长的引导有误。他们的教育观念，犹如一位拙劣的园艺师，根据自己的爱好和眼光，把本来长得很直的小树拧成麻花状，而且见人就说，这是我培育的艺术品。因此，我奉劝老师和家长们，在你们还没有发现自然智慧、掌握自然智慧之前，在培养教育孩子方面，千万不要犯这位园艺师的错误。当然，我这里也有一个简捷的方法，不妨一试。如果你们想让孩子养成好的习惯，那么老师和家长先要养成好的习惯；如果要培养孩子有责任心，那么老师和家长先要培养自己有责任心；如果要培养孩子有自信心，那么老师和家长先要让自己有自信心。一句话，身教优于言教。

我们每一个人都要运用自然智慧自己教育自己。一个人只要真正发现了自我，就会运用自然智慧自己教育自己，去反省自己的人生，而这里的关键是要引导教育得当。我认为，世界上最先进、最实用、最经济的教育方法是运用自然智慧自己教育自己。

这样，具有自然智慧的家长，不会在教子问题上因困惑而痛苦，更不会做出打骂孩子的过激行为，而是在教育中顺应孩子的成长规律，等待孩子自己去发现自己。正如树林里的小鸟，如果关进笼子里，小鸟就会不吃东西，几天后就会死掉。在教育中有时可以利用一下孩子的兴趣，如果一个孩

子对什么事物都有兴趣，在学习时，还用督促吗？孩子迷恋上网的问题，已经在告诉我们，兴趣最重要，而不是家长们所关心的将来考大学、拿证书、出人头地等。

我们家长的主要责任是在生活上一定要照顾孩子们吃好、睡好、穿好、玩好，其他的一定要由孩子们自己去做，当然要先引导他们进入智慧状态以后方可。

进行智慧教育需要自然智慧，但并不是说家长们缺乏自然智慧，自然智慧就在自己这里。生活中有许多家长听家教讲座，读家教书籍，想找到教子的秘诀，可书里到底有多少道理可以原样照搬呢？专家的讲座是用专家们的智慧来告诉你要怎样怎样，书里的家教是作者的家教感悟，学别人的终究是别人的，你们为什么不去写一本自己的家教书呢？这里大家往往还忽视了一个十分重要的问题，就是你家的孩子和人家的孩子能一样吗？如果一样还可以，如果不一样，怎么可能用同一种方法来教育你的孩子呢？我认为，世界上有多少孩子，就应该有多少种教育方法，但是总的不能变，那就是一定要想方设法引导孩子们懂得，千万不要迷失自然智慧。因为，智慧教育的基本原则，就是要先放下从出生到现在得到的知识和经验后，再去发现自然智慧，在此基础上才能够去谈智慧教育问题。

世间任何事物都是有规律可循的，自然有规律可循，社



会有规律可循，生命也有规律可循。只有运用自然智慧，才有可能做到每个人真正的独立，才能在思想方面、工作方面、生活等方面真正达到自然、智慧与和谐的状态。

进行智慧教育的实质，就是要从根本上去提升人们心身素质的教育。智慧教育最终会使我们真正懂得人类智慧生命的本来意义。智慧幸福是一种智慧心灵的体验，智慧心灵享受着智慧教育的幸福，这是智慧教育的最高境界。

智慧教育，就是要提高生命质量和生活品位的教育。

智慧教育，就是要引导人们获得自然智慧的教育。

智慧教育，就是要尊重人们的智慧生命精神的教育。

朋友们，为了人类的未来，为了中华民族的复兴，为了把我国建设成创新型强国，让我们携起手来，共同进行充满自然、和谐、智慧的智慧教育吧！

智慧就是力量，人类呼唤智慧教育！

山北河南湖畔泉城山林子

乙酉甲申乙亥丁卯聚狮林

山林子“智慧教育”倡议书

代序(二)

“智慧教育”本应是全人类都来重视的问题，可现在已经很少有人去关注她了，特别是现代社会的年轻人更是如此，总认为那是思想家、哲学家和教育家的事情，和我们无大关系。可余认为，中华民族是一个有着卓越智慧教育传统的民族，绝不能也不应该在我们这一代跌入低谷。因为，一个缺少智慧的民族是一个没有未来的民族！一个缺少智慧教育的民族是一个没有希望的民族！我们中华民族如果要永远立足于世界智慧民族之林，就必须进行智慧教育，从现在开始，从我们每一个中华民族子孙开始。正是为此，余倡导要把进行培养“自然智慧型、自主创新型、自主创造型和心身和谐型人才”的智慧教育事业，建设自主创新型强国，作为终生的追求和奋斗的目标。

21世纪是一个到处充满激烈竞争的世纪，也将会是一个智者辈出的世纪，更会是一个教育与科学领先蓬勃发展的世纪。一个国家拥有具有自然智慧的自主创新型人才的多少，在很大程度上将会决定该国在全球中的地位如何。这些具有



自然智慧的自主创新型人才从哪里来呢？余认为只能从智慧教育中来，社会、学校、家庭和自我，在培养教育自主创新智慧人才方面，担当着非常重要的历史使命。我们的社会在呼唤智者，急需大量自然智慧型、自主创新型、自主创造型与心身和谐型的人才。智慧自主创新、智慧自主创造与智慧心身和谐是时代的需要，也是当代我国社会教育改革、自主创新和发展的迫切需要。

社会、学校、家庭、自我造就智慧型人才，智慧型人才也决定社会的进步和发展。智慧教育，正是余根据当前中国应试教育、素质教育的发展模式和特点，提出的一种全新的教育思想。因为只有运用自然智慧去指导我们的学习、工作和生活，才能从根本上去提升我们每个人的心身素质。进行智慧教育的目的，就是为了人类心身素质的全面提升，提高人类生命质量和生活的品位，才能真正获得和谐幸福的生活。余多年的研究发现，目前世界上各国传统的教育模式，由于过分单纯地追求书本知识的学习，都在不同程度上忽视了学生自身的自然智慧、自主创新和自主创造等潜能的开掘与发展，这严重制约了人类自然和谐的自然智慧之本性，已成为全球教育领域普遍存在的一个问题。当今，在我国提倡基于一流学校特色的智慧教育，尤其是探索和发展具有中国特色的自然智慧型、自主创新型、自主创造型与心身和谐型

的智慧教育，是新世纪赋予我们全社会和思想家与教育家的重要研究课题之一。

余感到，发展具有中国特色的智慧教育，以智慧教育之自主创新实现自主创新智慧之教育，在全社会营造一个心身和谐的智慧育人环境和氛围，是势在必行的。如果把世界人类教育比作一支交响乐曲，智慧教育就应该是这支交响乐曲的主旋律，只有通过智慧教育为社会培育出更多的自然智慧型、自主创新型、自主创造型与心身和谐型的乐手，并由他们去参加充满智慧的生命之演奏，才会为我们人类的世界演奏出智慧和谐的、绚丽多彩的人生交响乐曲。

目前，有不少学生，由于自然智慧的迷失出现了整体素质不高，个人的人格不完善，在做人方面还存在很多缺陷等问题。他们在生活中遇到的一切烦恼与痛苦正是来自他们自然智慧的迷失。实践证明，世界上从来就没有救世主，最终一切还是要靠自己，靠自己的自然智慧。只有教育他们能够运用自然智慧，去对客观世界进行智慧的观察、智慧的发现和智慧的探索，才能去进行智慧的自主创新、智慧的自主创造和智慧心身素质的提高。

自然智慧在哪里呢？就在我们每个人自己的兜里。智慧教育的核心内容就是：通过各种智慧教育形式和智慧教育手段，引领学生们去自主发现自然智慧，自主掌握自然智慧，