



中易国学院

张其成 著

北京中医药大学博士生导师  
北京中易国学院院长  
中华中医药文化分会主任委员



# 修心 养生

亲笔授权 独家版本

识人智慧 大众丛书

汇聚五千年国学智慧

凝结三十载讲坛精华

東方出版社

修心养性

张其成 著

出版社



图书在版编目(CIP)数据

修心养生 / 张其成 著. —北京: 东方出版社,  
2008. 12

ISBN 978 - 7 - 5060 - 3345 - 9

I. 修... II. 张... III. 养生(中医) —普及读物 IV. R212 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 179414 号

## 修 心 养 生

XIU XIN YANG SHENG

---

著 者: 张其成  
责任编辑: 姚劲华  
文字编辑: 罗 浩  
出版发行: 东方出版社  
社 址: 北京朝阳门内大街 166 号  
邮 编: 100706  
网 址: <http://www.peoplepress.net>  
经 销: 新华书店总店北京发行所  
印 刷: 北京天对彩色印刷有限公司  
开 本: 710mm × 1000mm 1/16  
字 数: 250 千字  
印 张: 20  
版 次: 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷  
书 号: ISBN 978 - 7 - 5060 - 3345 - 9  
定 价: 38.00 元

---

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

国学应用之修心养生

# 导论 从国学谈养生





## 导论 从国学谈养生

近年来养生文化备受关注，对当前养生文化作一个鸟瞰，我们会发现大致有两种思路。一种思路带有医学、生命科学的科普性质，比如说从前苏联和欧美传入的“健康管理”、“健康促进”等概念，与这种思路相应的科学思潮认为：疾病不再仅仅是单因素作用的结果，疾病状态不再单单是身体或者生理病理现象，它涉及到文化、社会、心理、医学等等内容，其中生活方式对人类生命健康的影响备受重视；另一个思路是中国特产，其基本特征是发掘整理我们本土传统文化中的精髓，使之成为人类的生命健康事业服务，这种思路也取得了颇为可喜的成效。

多年来，我一直对中华传统文化痴迷不改，也对养生文化方面的研究留心颇多。近些年，应社会各界之邀，我也经常参加宣讲中国传统文化和中国传统养生的活动，甚至组织过一些专门的养生特训营。这些社会活动大都受到社会各界的欢迎，这让我感觉到老百姓对养生知识、养生技术的渴求，同时也感觉到弘扬传统文化，发掘整理传统养生文化的精华，确实成为时代对我们中华儿女的要求，



也是现代文明方式对我们全人类提出的命题。

基于这样一些感受，我把养生讲座的内容整理成文付梓，希望能让更多的人从中华养生文化中受益，这是出版这部书的初衷。

这部书稿大致可以分作三大部分：一部分解说养生的内涵（第1讲、第2讲），一部分梳理中华文化中的养生内容（第4讲到第8讲），一部分对中华养生文化作一个总结归纳（第3讲和第9讲）。内容结构上作这样一种安排主要基于以下三点考虑，在此作一交待，以方便读者阅读时参考。

第一，严格来说，中华养生文化中的任何一家都不可能简单地做非此即彼的归纳。

各家养生文化只是在主流理论、主要技术上各有侧重，在历史长河中各自的发展脉络和走向有所差别。但无论何种流派，由于她们都根植于中国传统文化这一共同土壤，且在长期发展中不断交融与移植，不可避免地带有共同的“文化基因”，并因此而有别于西方养生文化。

因此，我们有必要去发现并表达这个共同的“文化基因”，去提炼贯穿中华养生文化各家的精髓，去整理那些流淌在整个中国传统养生历史之中且至今绵绵不息的一缕精魂。中华养生归根到底是一个生命的内求过程，这种生命内求既包括认识生命，也包括改造生命，是一



种心身紧密结合的自我创造、自我历练、自我更新。诸如医家之祛病、儒家之涵德、武家之壮力、宗教之解脱……均如是；从养生技术角度细分而来的形体调节、心理调节、呼吸调节、饮食调节、起居调节等等也都脱离不了“内求”思想的指导。

为了适合中华养生文化这样的特点，我们一方面不能脱离各家来说养生，一方面又不能局限于各家来说养生，于是我们做了一个折中的处理，仍然按照各家来分列诸篇，涉及易家养生、儒家养生、道家养生、佛家养生、医家养生，然后再打乱诸家，提炼归纳共通的思想和方法，这包括了第三章的修心养生和第九章关于人身大药精、气、神的论述。

第二，就养生文化的生命修炼技术而言，历来存有“秘传”一说，专业术语的内涵各异，各人的修行体验也有不同。

历史上对生命修炼技术核心的表述与交流一直被包裹在浓厚的神秘外衣中，甚至对技术的不同表述方式也被作为开宗立派的依据，成为不容更改的金科玉律。

中华养生文化产生和发展的历史文化环境，使得养生文化和技术通常以经验的形式秘密地传承，生命内炼技术的交流尤其如此，有些涉及“死生大事”和宗教信仰的内容更是重口耳相传而轻文字表述，并极力限制传承的范围，从而形成自成一格的“隐语”表述系统。另



外，养生具有直觉化的体验特征，养生文化的研究对象不像其他技术领域内的研究对象，是外在的、具体可感的。如天体、地理、生物、矿产及各类器物等，人们对它们的称谓是确定的，对其变化的过程也容易描述和产生共鸣；但内炼的过程却不同，它完全是一种个体的直觉活动，如何把这种内在体验描述出来，进而发展为群体化经验，则是一件非常困难的事情。

鉴于这样的情况，我们必然需要“转译”这些带有“秘传”性质的养生内容，并对其作出必要的评价。在做这一工作时，我们努力把握两个基本原则，首先是核心术语的解释力求通俗易懂，并精确地合乎前贤本意，其次对前贤的论述和文献记载尽可能全面的、不失真的介绍。这样一来，读者就可以结合我们给出的评介自我选择，这部分内容主要包括第六章道家养生中的内丹修炼和第九章精气神养生中的房中养生。

第三，中华养生文化传世的另一重要方式是“典籍”，解读经典文本是阐述养生文化无法回避的任务。

关于民族经典，西方学人博尔赫斯曾说：“古典作品是一部世世代代的人出于不同理由，以无比的热情和神秘的忠诚阅读的书。”《周易》正是这样一本书。另有几部书也让中国的精英们以同样的热情解读着，世世代代，从未断绝，如《论语》、《道德经》、《黄帝内经》。

通过认真阅读这些经典，我们会发现中华养生文化





是在“模型”上说理，通过符号来演进，我们不是将生命还原为物质，而是将生命还原为符号，还原为模型。生命在我们的养生文化描述中，就好比一座由神秘的符号构筑起来的花园。

中华养生就是教会我们将自己的身体视作那无限的迷宫，以内炼的药物（元精元神）与外求的药物（草木虫石），去探寻自我能量的任何可能性，挖掘其中无限的创造性，直至人类重返那精神生命的伊甸园。

带着这样一种“朝圣”心情，我们在解读自己的文化经典时，不能不认真地审视那些神秘而又富有生命力的符号，《周易》的卦爻、《尚书》的五行、《论语》的仁义、《道德经》的道、《黄帝内经》的藏象与经脉等等，无不是在通过符号演绎生命内在的奥妙，在生命模型中引领我们走向健康、快乐、智慧。

因此，我们在解读经典文本时立足于两个基点，一方面秉承中华文化基础“思维模型”的素质，这个思维模型的奠基应该说是来源于《周易》，各家养生文化均以这种“思维模型”一以贯之；一方面我们也立足于各经典文本本身，力求深深沉入文本所在历史时空，尽力去体验前贤们各有差异的处境和感受，力求不失真实的传承他们的养生智慧。

第四，在整理提炼传统养生文化精华的过程中，我们发现“修心”是各家养生文化的根基和关键。



中华传统文化主客一体的思维方式，指导着人们认识自身和万事万物时总以一种整体感去把握，认知对象除了是外在的客观，也是和内心呼应的存在。在儒家，格物所致之理与人伦之理和谐统一；在道家，天地之不仁、水之至善等自然之道与复归于朴、复归于无为、复归于婴儿均为“道”的展现运用；在佛家，更是把不是风动，不是幡动，仁者心动作为证见佛法的标准；在医家，经络藏象都是返观内视方能照察之。这样的特征决定了学习传统文化需要用心体察，把内在的感悟体验与外在天地万物连成一片，抱有同情同理之心去理解自身和自然。

中华传统文化又以“和谐”为元精神和总法则，这包括了内心世界的和谐宁静，自然万物的和谐有序，内心体验与外在真实的和谐统一，这种和谐境界可以说是诸家文化共同的精神追求。儒家的大同理想，道家的黄老治世，佛家的彼岸寄托，医家的上古盛世均以和谐气象为特征；儒家的中庸之道，道家的逍遥心态，佛家的转烦恼为菩提，医家的阴平阳秘也均以和谐为法度。这种和谐的精神旨趣决定了学习传统文化需要以修炼平和的心态为基础，时时校正心灵能量的指向，审慎的走在“和”的道路上。

中华养生文化表现出这样的思维特征和元精神、总法则，学习传统养生文化并践行之，必然需要洗涤内心，



需要建构一套符合这种文化思维方式的认知方式及情感体验方式，需要既沉入传统文化之中体察其道德情感和价值观念，又能超越出来以中立的第三方视角照见其全部面貌和其文化运作机制，这都是传统养生文化对心性修炼的要求。

复原前贤们描述的养生景象，我们会惊喜地发现养生是在创造一个自己的生命花园，创造一个自己的精神家园，同时这又是一条遵循前贤开示的回归之路，回归到自己的本真，回归到生命的宁静安详，回归到天地境界。

这条回归到太极之初的养生大道，前贤已为我们构建，愿我们精进努力，走向达到健康、快乐、智慧的至境，共勉之！

張其成

2008年10月28日

# 目 录

## CONTENTS

### 导论 从国学谈养生 / 1

#### 一 正本清源：何谓养生 / 1

- 把根留住：养生须寻根 / 3
- 藐姑射山的神人：养生是追梦 / 7
- 观乎人文以化成天下，才有养生 / 11
- 中国养生，重在修心内求 / 13
- 万法归一，旨在超越 / 15
- 中华养生的发展史 / 18

#### 二 刨根问底：为何养生 / 27

- 打破砂锅问到底：人生的几个不解之谜 / 29
- 养生是人生的第一要义 / 32
- 养生是人生的“太极” / 35
- 养生：健康快乐的保障、心灵的归宿 / 39

#### 三 返本开新：修心养生 / 43

- “心”的内涵：从解剖到超越解剖 / 45
- 从实体之“心”到神明之“心” / 46
- 为当代人把把脉 / 49



- “五心”调神祛心病 / 50
- 人身上的“五心”是养生的关键 / 64
- “五态”人：教你弄清自己的“阴阳含量” / 69
- 五行人：认清自己的体质与人格 / 71

#### 四 易道洗心：中华养生根本之道 / 75

- 易学：中华文化之本源 / 77
- 易象：中华养生的思维工具 / 78
- 易理：中华养生的理论起点 / 87
- 易医：中华养生的中坚力量 / 90
- 易道：统贯中华养生大道 / 96

#### 五 儒家正心：内圣外王的自我修炼 / 99

- 圣贤：民族榜样如何养生 / 101
- 鸿儒：帝王之师如何养生 / 110
- 儒生：精英阶层如何养生 / 118
- 儒家养生的文化生态圈：从《闲情偶寄》看端倪 / 125
- 儒家养生方法小结 / 130

#### 六 道家炼心：返璞归真的永生之路 / 137

- 老子：像婴儿一样养生 / 139
- 庄子：养生崇尚逍遥的神人 / 143
- 道教：自成体系的养生法 / 145
- 导引：关于“动静”的养生 / 157
- 金丹大道：顺则成人，逆则成仙 / 161



## 七 佛家明心：大自在大欢喜的生命解脱 / 179

- 佛家养生的生命假设：人人可以养炼成佛 / 181
- 佛家养生的资源 / 188
- 佛家养生的基本思路：沿着“四圣谛”行走 / 192
- 佛家养生的八个台阶：八正道 / 195
- 佛家养生的心智要求：信为能入，智为能度 / 197
- 禅宗养生的生存智慧：笑着活在当下 / 200
- 佛家养生的实战技术：修禅 / 208

## 八 中医养心：重塑一个不生病的神话 / 217

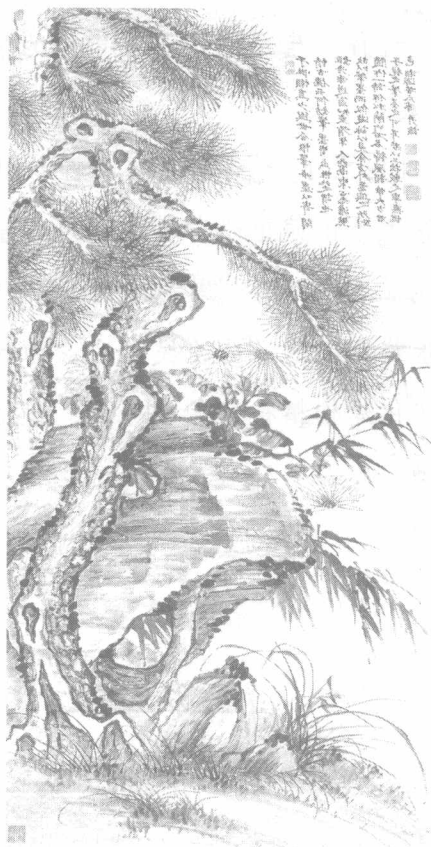
- 医家：中华养生的主力军 / 219
- 《黄帝内经》：中医养生的第一元典 / 221
- 不生病的神话：医家养生的理想 / 230
- 中医养生是全面的学问 / 235
- 中医养生是全面的呵护 / 238
- 中医养生是大医精诚的风范 / 242

## 九 一心养好三味药：精、气、神 / 249

- 什么是精、气、神 / 251
- 中医学里的精气神 / 254
- 用好第一味大药：房中养生与养精 / 261
- 用好第二味大药：慎养内气 / 280
- 用好第三味大药：恬静养神 / 292

国学应用之修心养生

一 正本清源：何谓养生



“养生”是人生最重要的主题，它关系到生活中的每一个人，是达到健康人生、幸福人生、自在人生的途径。可以说，“养生”是一条“道”，是一种生命的存在方式，是一种生命的存在过程。生命的精彩，生活的情趣和价值都由此而生。

《周易》说“穷理尽性以至于命”，开示了养生文化的本源性质，后世诸家养生不论偏重于养性，还是偏重于修命，总以“修心”为大道之源。《周易》关于“洗心”的学问，诚如后世张载所说的“为生民立命，为天地立心”那样，是中华文化建构精神家园的基石，也是中华养生文化的根基。





## ■ 把根留住：养生须寻根

参天大树的枝繁叶茂来自于根的滋养，健康美丽的人生在于心的呵护。俗话说：养生有道。认识这个“道”是科学养生的关键所在。2004年前后，我和美国的人类学家合作做了一个课题，主要内容是调查北京市民的养生情况。当讨论访谈的问卷时，美国专家说：“我不太喜欢‘你知道养生吗？’这样的提问，这会让人感觉养生是你们知识分子的事儿，‘知道吗？’这样说不太好，其实我们是在向他们请教关于养生的知识”。由此我们可以看出，美国的人类学专家也很清楚中国老百姓重视养生而且很会养生。后来我们的研究结果清楚地显示，我们调查的几百个北京市民个个都能说出很多养生内容和养生方法。

调查也证明，养生就在老百姓的生活之中，无时不在，无处不在，“道不远人”。

当然，我们同时也看到，对于“养生”，“百姓日用而不知”，之所以如此，是由于中国老百姓的养生，从某种意义上看是一种自发行为，自然而然地就会养生了。为什么？因为我们的文化基因决定的，养生文化是中国文化基因的部分。

同时，我们不能不有一些担忧，大家看现在市面上的养生书有多少？太多了，关于养生的项目也太多了。反映了什么？反映的是两个问题啊，老百姓太关注养生了，养生对老

吾日三省吾身：  
“为人谋而不忠乎？  
与朋友交而不信乎？  
传不习乎？”

——《论语·学而》