

国学智慧博大精深 丝丝入扣熨帖百姓养生

国学 养生密码

国学精粹与百姓养生

博闻强识，品评诸子百家的养生智慧
医通古今，感悟国学经典的岐黄之术



薛慧 著

江西高校出版社

国学智慧博大精深 丝丝入扣熨帖百姓养生

国学 养生密码

国学精粹与百姓养生

博闻强识，品评诸子百家的养生智慧
医通古今，感悟国学经典的岐黄之术



薛慧 著

江西高校出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

国学养生密码：国学精粹与百姓养生/薛慧编著. —南昌：江西高校出版社，2010. 01

ISBN 978-7-81132-652-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第128291号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道96号
邮政编码	330046
印 刷	北京燕旭开拓印务有限公司
经 销	各地新华书店
开 本	700mm × 960mm 1/16
印 张	18
字 数	260千字
版 次	2010年1月第1版第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-81132-652-9
定 价	29.00元

图书若有印装错误可向承印厂调换

体悟国学魅力，破解养生密码



“养生”一词，始见于道家的《庄子·内篇》。养生，又称摄生、道生、养性。简单地说，养，即保养、调养、补养的意思；生，就是生命、生存、生长的意思。综合其意，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。

养生是中华民族的瑰宝，是中华民族传统文化的一个有机组成部分。养生其实就是保护生命、延年益寿。在这个信息化的时代，随着生活、工作和学习节奏的加快，压力的增大，人们时常感到身心疲惫，越来越多的人加入了“亚健康”的大军。于是，人们开始关注健康，并开始把养生保健纳入自己的生活日程表中。

然而，也正是由于人们对养生知识的关注，使得近年来图书市场上有关养生保健的书籍如汗牛充栋，但除了一些优秀养生书籍能够畅销外，大部分图书就如投入大海中的小石子一样，淹没在浩瀚的书海中渺无声息。究其原因，就是这些书的内容都大同小异，毫无特色。

“前事不忘，后事之师”，为避免出现类似的结局，我们本着贴近百姓生活的主旨，从传统文化的角度，全方位解读国学中的养生智慧，以求古为今用，把传统精华化为现代力量，直击人生的养生大道。

比如儒家，“不为良相便为良医”，这是一句儒家典语。相者治世，医者救人，治世救人，是儒家的人生追求。养生以“中和”为贵，不论养形与养神，都勿过与不及，这是儒家养生的关键和根本。

《论语》、《易经》等儒学经典中的养生法，如保养精神、合理安排生活、注意起居有时、劳逸适度、饮食有节等养生细节至今都有很好的指导意义。

比如道教，清静、自然、无为是道家创始人老子的核心思想，也



是道家养生文化的精髓。在道家思想基础上发展而来的道教更是继承和发展了其养生思想，“贵人重生”、“我命在我不在天”、“天人合一、形神相守”等养生思想与中医养生学不谋而合。葛洪的《抱朴子养生论》、陶弘景的《养性延命录》都是道教养生的经典著作，其中的吐纳、导引、辟谷、太极拳等养生修炼法，至今仍为现代人日常养生所用。

再说说佛教，“儒家执中，道家守中，佛家守空”，一个“空”字把佛家养生的特点揭示出来了。佛家养生注重在思想和精神上下工夫，强调心性的修炼，《坛经》中提出的“养生先养心”的观点，也正是现代所提倡的养生原则。佛教认为，治病要对症下药，药物、饮食、养生和运动(如瑜伽术、太极拳、习武等)、按摩法和修定法(静坐)等，都是对治方法，而这些方法与中医养生治病的方法融为一体，科学、实用、操作性强，已为众多养生家所实践和证明。

在国学养生文化中，除了儒、释、道三家外，在一些经典的医学和文学著作中也涉及了众多的养生思想和方法，比如《黄帝内经》中就总结了秦汉以前诸子百家的养生、长寿经验，其“辨证论养”的养生原则、“经络学说”的整体观念、“预防为主”的主导思想、“简便易行”的保健方法，都使得它更加贴近大众，更符合人们的需求。《本草纲目》更是集我国16世纪以前药学成就之大成，涉及诸多领域，被誉为“东方药物巨典”。有“古今第一奇书”之称的《红楼梦》，不但文学造诣让人叹为观止，其字里行间蕴藏的深厚的中医学造诣同样惊人。曹雪芹将众多中医传统疗法融于情节之中，如香疗法、饥饿疗法、针灸、贴敷疗法等，茶养生、酒养生、食养生、性养生等中医养生之道，更是为现代人的养生提供了可借鉴的、切实有效的方法。另外，《三国演义》、《莱根谭》等古典文学著作中也有很多可供挖掘和借鉴的养生知识，在本书中我们也做了详细的解读。

总之，本书的内容医通古今，把国学经典中深奥的养生知识用流畅的文笔、生动的画面表现出来，好读、好懂、好记。它可以成为您随身携带的保健医生和养生导师，使您真正做到内修外炼，从而在工作 and 生活中运用国学，在压力和忙碌中学会养生。



第一篇 儒家养生：“三纲八条”，养德尽性

第一章 透视儒家养生思想的精髓..... 2

儒家文化中折射出的中医养生思想 2

儒家养生文化精要 3

守静、坐忘之儒家功 5

第二章 儒家经典《论语》中的养生经..... 7

“仁者寿”，颠扑不破的养生真理 7

中庸是为人处世之道，也是养生之道 8

君子有三戒，养生亦有三戒 9

情绪不稳，疾病就会上身 11

勤用脑是保持大脑活力的灵丹妙药 12

益友利养生，损友伤身心 13

《论语》中的饮食养生秘诀 15

音乐养生：孔子“无一日不歌” 18

第三章 医易同源：《易经》中的养生智慧..... 20

为什么说医易同源 20

阴阳平衡则百病不生 21

生命在于运动，运动成就健康 22





《易经》里的饮食养生奥秘	24
不同卦象体质人的养生方案	26
看面相知健康	30
手相养生：藏在手里的健康预报	33
从“七损八益”解读房事养生	36
“藏风聚气”，家居风水中的健康常识	37

第四章 儒家名人的养生之道..... 42

孔子：万世师表，德高寿长	42
孟子：清心寡欲，善养浩然正气	44
荀子：养备而动，节制以养心	46
朱熹：养生重在顺道、主静、居敬	48

第二篇 道教养生：天人合一，与道同体

第一章 道教养生思想的精髓..... 52

国教、国医、国药	52
道教养生思想的精髓	53
道教的养生修炼方法	57
以素养寿，道教的饮食养生之道	60

第二章 老子和《道德经》..... 62

老子的长寿秘诀	62
养生要顺“自然”	63
恬淡虚无，少私寡欲	65
向婴儿学习养生之道	66

第三章 葛洪和《抱朴子养生论》..... 69

葛洪其人	69
------------	----



我命在我不在天，养生以不伤为本	70
行气的最高境界是达到胎息状态	72
“保精”——葛洪房中术的关键	73
“辟谷”——祛病延年的清肠运动	75
葛洪的炼丹服药养生法	77

第四章 陶弘景和《养性延命录》

79

陶弘景的养生法	79
摄养、保精、养神是养生大法	81
陶弘景行气延年“六字诀”的真谛	82
叩齿养生，简单易行效果好	85
干浴法：活血通脉，强身健体	87
戒饱食，护脾胃，防早衰	88

第五章 道教名人养生之道

90

庄子：超然自得，气功养生	90
管子：顺四时，节情欲，求平正	92
彭祖：养神有道，生活有节	94
鬼谷子：养德安神，仿生养生	96
孙思邈：精于养性，节欲保精	98
司马承祯：静心、除欲、乐观处世	99
丘处机：精于四季养生的“神仙”	101

第三篇 佛教养生：修禅调心，超越生死

第一章 佛教养生思想的精髓

104

佛理、佛医与养生	104
佛教“三学”中的中医养生观	106
佛学的仁寿观——四谛、五蕴、十二因缘	108



修心——佛家养生的核心	109
-------------------	-----

第二章 慧能《六祖坛经》的随缘养生开示..... 112

修心必先修“忍辱”	112
平常心是修行之道，亦是养生之道	114
随遇而安才会让心永远快乐宁静	116
禅坐是修身养性的好方法	118
知足常乐——养生的最高境界	120

第三章 藏传佛教养生法..... 122

藏密与中医学的关系	122
藏医——在寺庙中产生的佛教医学	124
自然条件恶劣，喇嘛为何能长寿	125
藏传佛教的养生修炼方法	127

第四章 佛教日常养生保健法..... 132

粗茶淡饭营养生	132
拜佛：在修行中使身心得到滋养	133
双手合十也能养生	135
念佛读经：去除烦恼，助益身心健康	136
禅茶：意境高妙，养生助道	137
佛教修心健体的动功养生功法	139
佛教音乐也是养生的良药	142
佛门常用的拿捏按摩疗法	144
佛门常用的方药养生法	148

第四篇 其他国学经典中的养生智慧

第一章 《黄帝内经》：培本固元，养生有“道” 152

《黄帝内经》究竟是一本什么样的书	152
日常养生保健总原则：法于阴阳，和于术数	155
最健康的生活方式：饮食法地道，居处法天道	156
《黄帝内经》核心思想：不治已病治未病	157
用情志治疗情志，不用吃药的治病良方	159
四季养生总宗旨：内养正气，外慎邪气	161
经络是人体最好的医药	162
五脏六腑各司其职，身体就会健康安泰	167
五味宜五脏，饮食要与五味相匹配	175
用《黄帝内经》来解读生活中的为什么	176

第二章 《本草纲目》：华夏仙草养生千金方 180

二十七载光阴练就一部《本草纲目》	180
对人体生命的新认识——李时珍的养生精华	183
食补胜过药补，食物本草帮你巩固健康的根基	185
李时珍：粥是第一补人之物	189
调和五味，滋养五脏，顺应四时，方为养生之妙法	193
排毒：天然食物是最好的选择	195
女人的美丽源自最简单的花草	199
医食同源，食物是最好的治病良方	204

第三章 《红楼梦》中的现代养生方案 208

曹雪芹其人，《红楼梦》其书	208
纵览《红楼梦》中的养生之道	212
从贾宝玉的养生之道谈养生	213
红楼寿星的快乐养生学	215



金陵十二钗，养生各有妙法	216
“百病寒为先”，防风寒是养生第一要务	223
从梦中发现我们身体的异常	225
红楼美食中的养生奥秘	226
《红楼梦》教给我们的睡眠养生之道	234
红楼梦中人的休闲养生法	237
《红楼梦》中的中医传统疗法	241

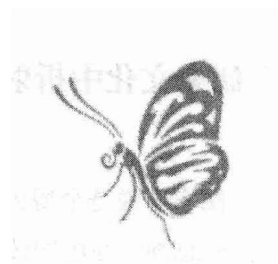
第四章 医说三国，将中医养生进行到底..... 244

从曹操“割发代首”说起	244
诸葛亮英年早逝带来的养生借鉴	247
嫉妒心让小周郎一命呜呼	249
从诸葛亮的草堂春睡说“春困”	251
曹军“望梅止渴”背后的养生启示	253
医说关公的美髯与卧蚕眉	255
探秘刘备的大耳朵	258
张飞“鼾声如雷”后的致命因	260
神医华佗的养生精髓	261
养生小贴士：五禽戏	264

第五章 《菜根谭》：中和闲适的养生之道..... 265

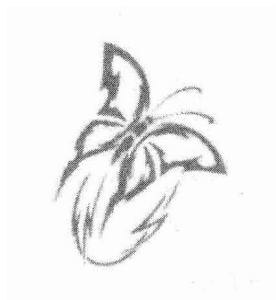
谈养生首先要谈自慎	265
养生先养心，心养则寿长	266
俭朴生活，养生之妙药	268
学会忙里偷闲，就是在为健康储备能量	269
嬉笑欢乐多添寿，郁郁寡欢命不长	270
冥想：放松与养生的好方法	271
拥有淡泊的人必定是健康幸福的	273
活在当下，乐活人生才是真	274





第一篇

儒家养生：“三纲八条”，养德尽性





第一章 透视儒家养生思想的精髓

◎ 儒家文化中折射出的中医养生思想

儒家学说是个博大精深的体系，修身、齐家、治国、平天下是儒家文化的总纲。在中国传统文化中，儒家文化占有举足轻重的地位，几千年来，它深刻地影响着中国的政治、经济、宗教、哲学，甚至对整个民族心理的塑造，都起着任何一种文化所不可取代的作用。同样，儒家养生思想对中国传统养生学的发展也产生了不可忽略的影响。

首先就是儒家的中庸思想。中庸思想为孔子建立以“仁”为核心的思想体系提供了方法论，其自身又体现了一种清醒的、现实的理性精神和态度。中庸即是不偏不倚，以“中”为常道，倡导的是和谐、均衡、统一的状态，这与中国传统医学中的阴阳平衡论不谋而合，它们都强调要保持一种相对稳定的状态，达到一种动态的平衡。养生以“中和”为贵，不论养形与养神，都勿过与不及，而这正是养生的关键和根本。

其次，儒家孝文化对老年医学的影响深远。儒家孝文化由养亲、敬亲、谏亲和全体、贵生等多重内涵构成。注重忠爱之心，是儒家孝文化之精华所在。儒家孝论不仅仅是一种伦理价值观念，实际上也深刻地影响了中国传统老年医学的发展。老年医学的某些特点，往往与注重老年自养而提倡子女护养、注重自幼防老而力求尽享天年、注重现实生活而着眼于日常起居、注重道德修养而强调养性防老等密切相关。这些特点体现出儒家积极的入世态度和理性的探索精神。可以说，中国传统老年医学的形成和发展，更多的是受儒家文化，特别是孝文化影响的结果。

最后，儒家“仁爱”观对养生学也有影响。“仁”的观念是儒家文化的核心内容，是儒家最高的道德标准。施行仁政，是儒家修齐治平的完美结合，体现在养生上，珍视生命就是儒家仁德和孝行的根本体现。清代的袁枚更是将医术视为儒家“仁”学的具体实践，将医术提高到与“仁”学同等的地位，充分体现了医儒两家的人本思想。故此，医家把治病、救人、济世的功能，称为“仁术”。“不为良相便为良医”，这是一句儒家典语。相者治世，医者救人，治世救人，是儒家的人生追求。

养生以准备在现实社会中有所作为，这就是儒家养生思想的根本出发点，也是区别于道、佛养生学说的基本特征。儒家养生的根本目的，是所谓“修己以安百姓”。生命的价值与养生的必要，就被统一在所谓“修身、齐家、治国、平天下”这样一种信念之中。生命的“养”与“用”的关系，在儒家这种主张中得到了辩证的统一。这也是儒家思想对于中国古代养生学所作的一个最重要的贡献。

◎ 儒家养生文化精要

儒家的养生思想是极宝贵的养生经验，因而为历代养生家所遵循、完善和发扬。时至今日，其实用价值仍可与现代养生学相媲美。在讲儒家养生学之前，我们一定要先了解儒家学说的精髓。其实，儒家学说的全部内容用四个字就可以概括了，那就是“三纲八条”。

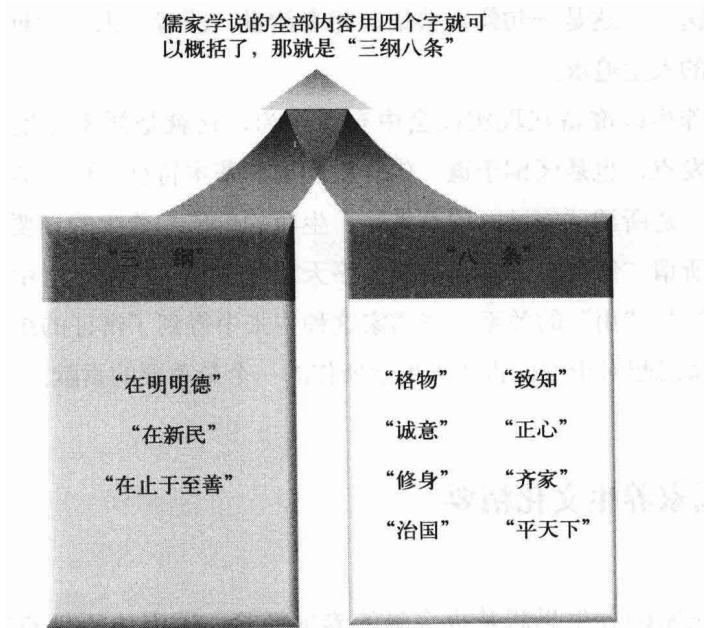
“三纲”就是：“在明明德”、“在新民”、“在止于至善”。意思是告诫人们要发扬自身的美德，坚定信念，克服私欲，努力提高和完善自己，努力使自己达到一种理想的境界，求得真知正道。

“道”就是修身养性的制高点。

“八条”是：“格物”、“致知”、“诚意”、“正心”、“修身”、“齐家”、“治国”、“平天下”，其核心是“修身”。“格物”、“致知”就是通过研究，掌握事物的客观规律性的知识。“诚



意”就是指一个人任何时候都能自律，有明确的价值观和坚定的信念，做人表里如一。只有正心，才能修身，修身才能齐家，齐家才能治国、平天下。俗话说：“心不正则邪侵耶。”因为心是人们行为的主宰，所以只有不断地净化自己的心灵，才能做到有好的修养，此谓“修身在正其心”。这与“养生先养心”的观点是一致的，而调摄精神正是修心的关键。



孟子是儒家修心养性思想的奠基人，“养心莫善于寡欲”正是他所崇尚的养心方法，认为只有少私寡欲才能够保全人的善性良知，反之，则容易丧失许多做人的基本原则。人生存在着欲望是正常的，然而只能在社会许可的条件下实现欲望，不可有过分的要求，这就需要遵循“礼”的原则。孟子还具体阐述了健康的道德情志对人的精、气、神的影响，强调了精神情志的主导地位。因为，乐观通达才能使人拥有健康的身心。

注意衣食住行也是儒家养生思想的一个方面。合理安排生活、注意起居有时、劳逸适度、饮食有节等，是护养身体的基本原则；反之，如果不注意这些原则，“寝处不适，饮食不节，逸劳过度者，疾

共杀之”。

另外，儒家的休闲文体养生也是一个不可忽视的重要内容。孔子一生崇尚和倡导“礼、乐、射、御、书、数”六艺，其实就是以游乐活动为主的休闲文体养生。其中，射和御属于体育活动，而打猎、射箭、游泳、驾车、登山、钓鱼等，更是孔子及其弟子的日常必修课。所谓“智者乐水，仁者乐山”，就是要以水的灵动来使人头脑聪慧，以山的娴静来使人以“仁德”为怀，从而达到养生延寿的目的。

◎ 守静、坐忘之儒家功

所谓儒家功，就是儒家学者及其信徒所修习的一种养生功法。关于儒家功的记载，主要见于《论语》、《孟子》、《荀子》等儒家经典文献之中。

儒家功的最大特点是将正常的社会生活、道德修养与练功融为一体，它不像道教那样以出世为目的，而是把“正心、修身、齐家、治国、平天下”作为最终目的，也就是说，儒家学者修炼儒家功是为了更积极地入世和更好地治国。其实，如果按照佛家的看法，儒家功尚未挣脱“我执”的束缚。但儒家练功的目的就是为了更好地入世，所以这种功法本身就是对于绝对自由的一种约束。

相比其他功法而言，儒家功是比较简单的，主要以守静的心斋、坐忘为代表。孔子的弟子颜回问他什么是心斋，孔子回答：“若一志，无听之以耳，而听之以心；无听之以气，听止于耳，心止于符（神），气也者，虚而待物者也，唯道集虚。虚者，心斋也。”可见，孔子的心斋就是通过意念专一，呼吸细长，耳之不闻，唯心能觉，进而神气合一，进入清静纯一的境界。

孔子还认为，心斋之类的功法是修身的关键，坚持练习此功不但可以使人不出户而知天下，还具有延年益寿的功效。抱着这一养生思想，孔子在任何环境中都要求自己保持一种宁静的心态，哪怕是遇到



危险。据《史记·孔子家史》载，孔子63岁时，曾两度被鲁国驱逐；到了宋国，司马桓又砍倒大树威胁他；到卫国后又因误会而遭受牢狱之灾；后来，在陈国和蔡国之间又被楚军围困了七天七夜，孔子和他的弟子们七天都没有东西吃，最后饿得他那些弟子都爬不起来了，而孔子却安于“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐在其中矣”（吃粗粮，喝白水，弯着胳膊当枕头，乐趣也就在这中间了）。可见，孔子的意志是非一般人可比的，而这也得益于他常年练习心斋的结果。

后来，孟子继承了孔子守静的理论，并进一步提出了内观养心养气的功法。这种功法分为两个阶段：第一阶段是求放心或存夜气。所谓求放心，就是把被外物迷惑的心收拾起来；存夜气就是把人在子夜到清晨这段时间内未与外界事物接交时的清明之气存养起来。孟子认为这是保养真气的有效方法。第二阶段是思诚和养浩然之气。思诚就是悟道，浩然之气，用孟子的话说就是一种“最广大、最刚强，用正义去培养它，而不去伤害它，它就会充满天地四方之间”的宇宙元气。

孔孟之后的儒家学者们大部分都继承了孔孟静坐的功法，特别是到了宋代，当时的理学家们更是把静坐同读书、做学问放在同等重要的位置。但是，儒家的静坐功法一直都没有具体的理论和功法，直到明代儒士高攀龙参考了程颢、程颐和朱熹的理学思想后，又吸取了道家、佛家的功法精华，并结合自己的实践经验，经过长期探索，才最终总结出了一套完整的静坐理论和方法。高攀龙说：“静坐之法，不用一毫安排，只平平常常，默默静坐。”可见，他的这种儒家静坐法，虽然平淡朴实和纯正，却仍是一种大众化的静坐法，属于一种比较初级的功法。

儒家功传承了几千年，但总的来看，这些儒家后来者们的功力比起先圣孔子，还是差得很远，也没有人能够超越他。这与儒家功“重入世，轻出世”的思想不无关系。不过，即使儒家功不像道家功、佛家功那么高深，也没有达到它们的境界，但它帮助人们静心养性、培养意志力和忍耐力的作用同样是不容忽视的。

