

读 名 篇

悟 养 生



老子

读《老子》 悟养生

张成博◎主编

领会先哲养生智慧  感悟健康美好人生

中医文化学者 **张成博** 教授

为您悉心解读中国传统养生文化精髓

青 岛 出 版 社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

读《老子》



书
NLIC

養生

张成博◎主编

青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

读《老子》悟养生/张成博主编. —青岛:青岛出版社,2010

(读名篇悟养生)

ISBN 978-7-5436-5912-4

I. 读... II. 张... III. 老子—养生 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 233539 号

书 名 读《老子》悟养生
丛 书 名 读名篇悟养生
主 编 张成博
编 委 顾 勇 孔劲松 陈建军 汤仁荣 郝小峰 郝云龙
顾 菡 陈丽娟 崔雪梅 李祥文 张尚国 梁学娟
出版发行 青岛出版社(青岛市徐州路 77 号,邮编:266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 80998664
责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com
插 图 于 静
装帧设计 青岛出版设计中心·乔峰
选题策划 濯月文化(zoyue88@163.com)
照 排 青岛正方文化传播有限公司
印 刷 青岛润华印务有限公司
出版日期 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷
开 本 16 开(700mm×1000mm)
印 张 13
字 数 200 千
书 号 ISBN 978-7-5436-5912-4
定 价 19.80 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话 (0532)80998826



序

“养生”一词，最早见于《庄子·内篇》。“养”，即保养、调养、补养、护养；“生”，即生命、生存、生长。“养生”意义有二，一是如何延长生命时限，二是如何提高生命质量。

老子是道家学派的创始人，庄子是道家学派的代表人物。明代焦弱侯《笔乘》有言：“老之有庄，犹孔之有孟。”意即庄子的许多思想都是师出于老子的。所以，尽管庄子最先提出“养生”一词，但关于养生之论，我们还是应追溯到老子。

老子遗世之著作，仅有《老子》一书，也叫《道德经》。该书言仅五千，但字字珠玑，句句玄妙，博大精深，涵盖天地，历来被人们称为“哲理诗”。

《老子》是道家的主要经典著作，也是研究老子哲学思想的直接材料。时至今日，它风行欧美，流行世界，已被译成30多种外国语言，拥有近500个外文版本，是世界外文发行量仅次于《圣经》的文化经典。老子也被美国《纽约时报》列为世界十大古代作家之首。

《老子》并不是一部养生书，但综观全书，其中闪耀着诸多老子鲜明而独特的养生智慧：

- 顺应自然 “人法地，地法天，天法道，道法自然。”老子认为，自然界处于不断发展变化之中，人体必须与自然规律相适应才能生长。否则，逆自然规律而动，必染疾折寿。

- 宽容无争 “上善若水。水善利万物而不争。”老子认为，人若像水一样虽然滋润万物而与万物不争，心胸宽阔，公而忘私，保

持节操，便能健康长寿。

• 恬淡寡欲 “祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”老子主张恬淡寡欲，清静为上。他告诫人们要淡泊名利，寡欲清心，经常保持心平气和、致虚守静的心理状态，这样才能延年益寿。



老子说：“万物莫不尊道而贵德。”他认为，养生必先修德，只有提高道德修养，才能净化心灵，从而使身体强健。所以，他的诸多养生思想都与修身养性联系在一起，在此也不一一列举，具体都包含在本书中。

本书以汉代河上公注解为基础，大量参照了后代注解，编写时先从《老子》原文中提炼与养生有关的或隐含养生之道的言论，然后从老子的角度进行阐释，再配以古今养生言论进行佐证，最后附加一个养生典范进行实证。文章脉络清晰，层次分明，易读易懂，极具养生参考价值。

老子简介

老子，我国古代伟大的哲学家、思想家、道家学派的创始人，世界公认的中国古代第一位文化名人。

老子虽然在中国历史上具有很大的影响，但遗憾的是，关于他的生卒、平生事迹等，俱难详考。以下仅以司马迁的《史记》、王夫之的《读通鉴论》等古代典籍，以及近现代一些学者的深入考证为基础，对其生平略作概述。

老子，姓李，名耳，字伯阳，谥曰聃，春秋时期楚国苦县（今河南鹿邑县）人，生活于公元前 571 年至前 471 年之间。

晋人葛洪按史书医典之记载描述：老子皮肤细嫩，黄里透白，眉毛很美，额头宽阔，耳朵很长，眼睛很大，只是牙齿稀疏。他四方大口，嘴唇很厚；额头上有十五道皱纹，额角两端似有日月的形状；鼻子很端正；耳朵上有三个耳孔。他一步可跨一丈，双手上有十道贵人的纹路。用现代标准来衡量，当时的老子是一个标准的身材魁梧的美男子。

老子所处的时代是春秋晚期，比孔子（前 551～前 479 年）年长约 20 岁。他精于天文，熟于兵法，通于武功，悉于史典，悟于养生之道，读书之多在春秋之世，当首屈一指。孔子便曾数次问道于老子。

老子早年起便在东周王朝为官，以西伯之职主管国家收藏的竹简（相当于国家图书馆）。公元前 534 年，周王朝发生政变，老子避祸于鲁国巷党，时年 17 岁的孔子巧遇老子，借机向老子学习周礼。《礼记·曾子问》便记载有孔子追随老子在巷党办理葬礼而偶

遇日食的事件。

后来，老子被周朝召回复职。周成王执政时，曾派老子出使西极大秦、竺乾等国，他到处讲学，颂扬周德。此时，好学的孔子仰慕老子的学问，再次不远千里，亲自到周都问礼于老子。回国后，他对弟子称赞老子说：“吾今日见老子，其犹龙耶！”

公元前516年，周王朝内乱，王子朝兵败后，“奉周之典籍以奔楚”，老子也因此而“被免而归居”（《庄子·天道》）。

公元前501年，孔子欲通过老子的推荐，将自己编撰的典籍敬呈周都收藏，便专程前往拜访老子。让孔子感到意外的是，他的仁义学说遭到了老子的批评。公元前493年，孔子又拜会了老子。老子教导孔子说，周游列国推行的六经不过是先王陈旧的足迹，不足恃。只有道，才是永恒的。四处碰壁的孔子此时为老子“微妙玄通”的大道思想所折服，故有“朝问道，夕死可矣”之叹。

出使秦国的短暂经历给老子留下了深刻的印象。当时秦国开地千里，称霸西戎，比之晋、齐、楚诸大国，社会安定，长期无战争，爱人治国，劝励农耕；往来民众，豪爽热情，甚易相处。而且，秦地古风犹存，圣迹颇多。故久居东周的老子，在看到周王朝日渐衰弱颓败后，便决定西出于秦。

老子西行途中，经函谷关时，久慕其大名的守关令尹喜问学于老子，并请老子传书于他。老子遂将所作上下篇五千言传予关令尹喜，这就是今天所说的《老子》，也称《道德经》这部书。尹喜敬仰老子的学识，便“去吏而从之”，成了老子学说的第一代传人。

老子入秦后，“隐居以求其志”，开始了隐姓埋名的隐士生活，其足迹遍布渭水、洮水、湟水和居延泽一带。今陕西周至县城东南20公里的秦岭山麓高岗上有老子“说经台”，在槐里更有老子衣冠冢。今甘肃天水市的《秦州新志》也有老子过羲皇故里的记载。据史载及民间传说，老子骑青牛出函谷关溯渭水西行，经秦陇交界的散关，翻越陇山，进入“夷狄”地区的天水、武山、渭源，在渭源寻访

首阳山古隐士伯夷、叔齐墓，渭水之源的鸟鼠同穴山，越关山，沿滥水，以至于临洮，再到达河西走廊的流沙——居延泽一带，然后返回临洮。

老子在临洮结交了不少志同道合的朋友，可料老子在临洮生活的时间较长。他在临洮应朋友之请讲经论道，教人炼气养生、采药治病，给青少年传授造“五木”、“走方”、“下码”、“围茅坑”等智力游戏。他到马家窑寻访彩陶文化、海甸峡游寻禹迹，去洮河观赏流珠的奇特风情，至今还流传在老子坪赠杖等民间传说故事中。临洮成了老子第二故里。

据《庄子》、《临洮府志》、《狄道州志》和明代杨继盛《自述年谱》记载和互证，老子逝于临洮东山凤台。现在，临洮东（又称岳麓山）老子逝地凤台的崖壁上，“凤台”两个楷书大字古朴遒劲，遗迹尚存。

至今，临洮民间仍流传着老子逝世前挥笔点太极，逝世时凤台来凤迎接老子西去，以及老子在凤台“羽化飞升”等优美动听的神话传说。

挥笔点太极





目 录

一	道法自然,无为养生	[1]
二	先人后己,怡然自得	[6]
三	因为不争,所以无失	[11]
四	虚而不屈,动而愈出	[16]
五	味之无味,平衡饮食	[22]
六	功成名就,退而安身	[28]
七	神形兼养,动静相宜	[33]
八	专气致柔,放松身心	[38]
九	享乐无度,其寿也短	[43]
十	宠辱不惊,珍爱己身	[49]
十一	心平气和,徐徐而生	[55]
十二	致虚守静,归于生命	[60]
十三	胸襟宽广,没身不殆	[65]
十四	安分守己,平安是福	[70]
十五	坚守朴素,减少私欲	[76]
十六	淡然处世,不随流俗	[82]
十七	谦虚谨慎,自知者明	[88]
十八	清静持重,切忌浮躁	[94]
十九	追名逐利,适可而止	[99]

二十	力守节操,身去名留	[106]
二十一	生之柔弱,死之坚强	[112]
二十二	顺其自然,不可固执	[117]
二十三	生老病死,坦然处之	[124]
二十四	养生首要,贵在实行	[130]
二十五	大智若愚,涵而养之	[135]
二十六	知足常乐,切忌贪婪	[140]
二十七	善待众人,爱心养生	[145]
二十八	善摄生者,安然无恙	[150]
二十九	节制房事,保精益气	[156]
三十	修德愈厚,享寿愈长	[161]
三十一	不以物喜,不以己悲	[165]
三十二	养生之道,以小见大	[170]
三十三	重视疾患,防患未然	[175]
三十四	天将救之,以慈卫之	[180]
三十五	直面病痛,享受生活	[185]
三十六	心怀感恩,颐养天年	[190]



一 道法自然,无为养生

原文

人法地,地法天,天法道,道法自然。

——《老子·第二十五章》

译文

人应效法地,地应效法天,天应效法大道,大道则效法于自然。

阐释

老子是道家学派的始祖,他认为,世界的本原是“无”,只有“无”才符合道的原则,如《老子·第二十五章》有言:“圣人处无为之事,行不言之教。”无为而治也由此成为道家的基本思想主张。

无为,即“不为物先,不为物后”,顺乎自然以为治。无为是实现无不为、无不治的前提和条件,“以无事取天下”。

道家的思想核心虽然是“无为”,但其创始人老子所建立的这种哲学,并不是一种西方意义上的知识学体系,而是一种生命的智慧,一种对“道”的追寻。老子“道”的学说,其实是对宇宙万物形而上的把握,其宗旨不在玄远的空洞世界,而在生活实践之中。

如以“无为”来理解对生命的追求,就是要充分认识宇宙和自然的规律,顺其自然,按照大自然的客观条件来从容地养生。因为



一切奥秘都蕴藏在大自然中。

《老子·第一章》便说道：“无，名天地之始。有，名万物之母。故常无，欲以观其妙。常有，欲以观其微。此两者同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。”意即“无”，表示天地混沌未开之际的状况；“有”，则为宇宙万物产生之本

原的命名。因此，要常从“恒无”中去观察领悟“道”的奥妙；要常从“恒有”中去观察体会“道”的端倪。“恒无”与“恒有”这两者，本源相同而名称相异，都可以称之为玄妙、深远。它不是一般的玄妙、深奥，而是玄妙又玄妙、深远又深远，是宇宙天地万物的总发源地。

其实，老子的“无为”，也是一种顺应自然的“有为”。《老子·第二十五章》中，老子便将“道”描述成一种浑然一体的，自天地之先存在的，周流不息，永不停止地运行的状态，天地人都寓于其中。所以，老子在最后总结道：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这样，老子就将“道法自然”与“无为”这两者统一在一起，也就从根本上解释了“无为”的缘由。

养生之道

道法自然，无为养生，这里的“无为”是除自然之外的一种“无为”，也即顺其自然而养生的一种“有为”。简单来说就是顺应自然而养生。

老子认为，一个人应该永远保持质朴、厚道和纯真的自然本色。在生活起居方面，人与自然应当保持和谐，从而达到“天人合一”的境界。只有这样，才能促进人体的健康。如果人与自然失去平衡，就可能引发疾病，导致衰老。

《老子·第十六章》便说：“天乃道，道乃久，没身不殆。”符合自然便是符合天地之道，这样的道才能源远流长，永恒不朽，终身不会遭遇危险。这里的“天”即符合自然之意。老子在此强调了大的“道”，意在启发人们通过对大自然客观规律的认识，来指导自己的日常生活、处世为人等，道法自然，无为养生便是其中一个显著的方面。

人和万物共同生活在自然当中，也会受到自然界四季变化的影响。中医认为：地气上为云，天气降为雨，天地交媾而生万物，人作为天地阴阳的产物，必然要受到四季变化的影响，所以，顺应四时是人们养生防病的根本法则。

关于四季养生，医学圣典《黄帝内经》更是做了明确的说明：

“春三月，此谓发陈”

发陈，就是阳气萌动，推陈出新的意思。此时万物向荣，天地间逐渐有了生气，人们应该比冬天的时候晚睡早起。早上起床后可散步晨练，以使身心备享春天的气息。春季要特别注意保持情绪开朗，如果不注意情绪的控制和调节，导致肝气郁结，则容易致病。

“夏三月，此谓蕃秀”

夏天阳热已盛，万物繁茂。这时人们最好晚睡早起，以应天地旺盛之阳气，但也不要太晚。中午应适当休息。夏季出汗较多，不可过于贪图凉快，使毛孔闭塞，汗液不畅，暑热内闭不能外泄。否则，轻则感冒不适，重则暑热内迫心包，致神昏谵语，变证多端。



“秋三月，此谓容平”

秋天，自然界景象因万物成熟而平定收敛。此时，天高风急，

地气清肃,宜早睡早起,以使意志安宁清静,以免秋天肃杀之气对人体产生不利影响。

“冬三月,此谓闭藏”

冬季草木凋零,水寒成冰,大地龟裂,树木已成枯枝,许多动物也已入穴冬眠,不见阳光。人此时也应顺天地闭藏之势,早睡晚起,待日出而活动。在精神上,则应安静自若。

养生典范

我国辛亥革命老人张任天,原名张家福,字图南,自号万竹居士。1887年11月24日出生于浙江仙居县,终年109岁。他是杭州市年龄最高的男性老寿星,也是辛亥革命参加者中寿命最长的一位。

张任天自幼聪颖好学,博览群书。1901年,14岁的他便考取了秀才。这位身高仅1.45米左右的得志少年或许受仙居人杰地灵的熏陶,又曾在台州府八仙岩上洞天攻读诗书,习武练剑。

1904年,17岁的张任天离家到杭州“求是书院”读书,1904年又东渡日本留学。辛亥革命时,他参加了兴中会、同盟会,与孙中山有密切的交往,与革命家秋瑾共同进行革命。1924年,张任天由孙中山介绍去南洋担任苏门答腊《南洋日报》总编辑。新中国成立后,他一直以民主人士的身份参加社会活动,在浙江省政府参事室任职。

进入耄耋之年的张任天,思路清晰,步履稳健,十分健谈。那他的长寿秘诀是什么呢?用他自己的话来说,就是四个字——顺其自然。

生活起居顺其自然

张老常说:“随意而至,随遇而安。饥来吃饭,困来即眠,行则行,住则住,天下到处都是我的归宿。”他生前在生活上虽有子女照顾,但仍坚持自己料理,不给家人增加麻烦和负担。他对儿孙们说:“你们有自己的生活习惯,大家还是自便为好。”



饮食进补顺其自然

张老饮食随便,不迷信补药。他不分粗细荤素,有什么吃什么,常常是走到那里,吃在哪里。他认为,想吃就说明身体需要,能吃得下,就会满足身体对营养的需求。

精神风貌顺其自然

张老每日读报,关心国家大事,有时练习书法和写回忆文章,保持脑力不衰。他思路清晰,尽管说话速度较慢,但仍很健谈,记忆力也很好。他每天早起、早睡,常到户外活动筋骨,遇到雨雪天气,就在室内活动。他还常到附近的河边或树林中散步,城隍山下、西子湖畔,到处都留下了他的足迹,他也因此被人们称为“游侠老人”。

修身养性顺其自然

张老一直保持着愉快乐观的健康心理。张老屋里挂着“盛世人瑞”的镜框,表明只有国家兴旺,才能有人瑞的佳境。他常说:“乐观、豁达大度、幽默、常开玩笑,是延年益寿的良方。”

或许,张老这种顺其自然的养生方法,和他的名字有很大的关系。他常幽默地对人说:“你看我的名字‘任天’二字,意思就是任从天的摆布。世人皆知,太阳有出有没,月亮有阴晴圆缺,时间有白天黑夜,一年有春、夏、秋、冬四季,人要健康长寿,一定要顺着它来,否则就会闹病。”这就是他养生的秘诀。



1995年春,这位一生不苛求自己,更不苛求于他人,一切都自由、自然、自在,一直都保持着愉快的精神风貌的张任天老人,终于走完了他109年的人生。



二 先人后己,怡然自得

原文

天地所以能长且久者,以其不自生,故能长生。是以圣人后其身,而身先;外其身,而身存。

——《老子·第七章》

译文

天地之所以能长久存在,是因为它们不是为了自己而自然地运行着,所以能恒久。因此,有道的圣人让自己居于人后,反而能领先于众人;外忘而不顾己身,反而能够保全自身。

阐释

老子从天地之所以恒久存在的道理得出,只有先“后其身”、“外其身”,才能达到“身先”、“身存”的目的。老子这种由天道推论到人道的以退为进的思想主张,不仅是一种为人处世的智慧,更是一种修身养性、怡然养生的智慧。

老子认为,天道因“不自生”而“长生”,所以,为了实现人们所共有的存身、长生的目标,他希望人们也效法天道的这种无私无为。

对此,我们很容易发现,老子在说明这种观点时采用的是一种朴素的辩证法。他首先指出利他(“后其身”、“外其身”)和利己(“身先”、“身存”)是相互统一的,然后进一步说明,利他往往能转

化为利己。

他在《老子·第七章》的最后说：“非以其无私邪？故能成其私。”即，这不正是因为他（圣人）能大公无私，让别人得到了好处吗？所以他能成就自身。天地由于“无私”而长久存在，人间圣人由于退让忘私而成就自己的理想，这种先人后己，怡然自得的心境，十分符合老子在“无为”中“有为”的思想。



当然，老子从天道说到人道，主要目的还是在于前者，即启发、说服人们都来利他，这就在长生、养生方面给了人们足够的启示：利他能陶冶人的心志，最终不但能转化为利己，还会像天道“不自生”一样使自己获得长生。

养生之道

先人后己，怡然自得，是一种气度，一种风范，更是养生学上必不可少的一种心境。

老子说：“我有三宝，持而保之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。”慈即仁爱、恻隐之心；俭即俭吝、朴素之德；不敢为天下先，则是谦让不争、自谦自重，或是不敢背离道而行天道不能为之事。

养生不只是健康长寿，还包括精神的完满充实和心灵的怡然