



运动养生术 “健心” 理论研究

Preserving One's Well-being Through Physical Activity:
Theoretical Foundations

高亮 著



科学出版社



运动养生术“健心” 理论研究

Preserving One's Well-being Through Physical Activity:
Theoretical Foundations



高 亮 著

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书在已有研究的基础上,以老年人为例,从理论研究、调查研究及试验研究三个方面对运动养生术(健身气功)所蕴含的健心理论及其实际健心效益进行系统梳理和研究。全书分别对中国传统养生“健心”思想和现代心理学“健心”思想进行了归纳总结,对健身气功的发展和“健心”机制及其老年人心理健康特征进行了表述,对于老年人体育锻炼“健心”效应和老年人健身气功锻炼“健心”效应研究成果进行了述评;对长期有规律参与健身气功锻炼老年人的智力、人格、心境状态、身体自尊水平、应对方式、状态焦虑与特质焦虑等心理健康状况进行了调查分析;在理论研究和调查研究基础上,进一步采用试验方法,探讨老年人参与健身气功锻炼6个月前后心理健康状况的变化。本书旨在全社会倡导科学的健身养生理念,弘扬积极向上的民族传统健身文化,引导读者开展健康文明的养生活动等,具有一定的参考价值。

本书可供普通大众阅读,尤适用于老年体育锻炼爱好者。

图书在版编目(CIP)数据

运动养生术“健心”理论研究 / 高亮著. —北京:科学出版社, 2017.2

ISBN 978-7-03-051883-5

I. ①运… II. ①高… III. ①健身运动-养生(中医)-研究
IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第035565号

责任编辑:郭海燕 / 责任校对:李 影

责任印制:张 伟 / 封面设计:陈 敬

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京教图印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017年6月第 一 版 开本:720×1000 B5

2017年6月第一次印刷 印张:18

字数:293 000

定价:98.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

国家社科基金后期资助项目

出版说明

后期资助项目是国家社科基金项目主要类别之一,旨在鼓励广大人文社会科学工作者潜心治学,扎实研究,多出优秀成果,进一步发挥国家社科基金在繁荣发展哲学社会科学中的示范引导作用。后期资助项目主要资助已基本完成且尚未出版的人文社会科学基础研究的优秀学术成果,以资助学术专著为主,也资助少量学术价值较高的资料汇编和学术含量较高的工具书。为扩大后期资助项目的学术影响,促进成果转化,全国哲学社会科学规划办公室按照“统一设计、统一标识、统一版式、形成系列”的总体要求,组织出版国家社科基金后期资助项目成果。

全国哲学社会科学规划办公室

2014年7月

前言

（一）

习近平总书记指出，实现中华民族的伟大复兴，实现中国梦，均需要以中华文化发展繁荣为条件，因此，必须大力弘扬中华优秀传统文化。“气功”作为先民诞生以来的生命观，是沿着生命的发展轨迹，达到以保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命为目的的中国传统文化理论。几千年来，其为中华民族的繁荣昌盛做出了积极的贡献。各种“气功”功法也是中华传统优秀文化理论在养生领域中的具体实践。在新形势下，弘扬中华传统优秀养生文化，必须从“易筋经、五禽戏、八段锦、六字诀”等传统功法中吸取精神营养。现代运动养生术“健身气功”就是在“气功”概念的基础上提出的现代运动养生新概念。它是顺应时代发展潮流，在继承优秀传统养生功法的基础上，融入现代养生、健身理念编创而成的自我身心锻炼的现代运动养生新方法。现代运动养生术“健身气功”更关注传统“气功”功法的可操作性和广泛性，契合了现代大众健身的需求和国家全民健身计划纲要的宗旨。它既吸收了中国传统哲学思想和文化理念，又涵盖涉及现代医学、美学和体育学等传统学科的内核，具有深厚的文化价值和健身价值。实践证明，长期坚持参与现代运动养生术“健身气功”锻炼可有效地增进身心健康，达到防病强身的作用。

人口老龄化是我国的基本国情，如何积极应对人口老龄化，是一项关乎国家长治久安的重要战略任务。运动锻炼作为一种增进身心健康的干预方式，是一种最积极、最有效、最快乐，也是最经济、最普遍、最容易实施并最为人们喜爱的获取身心健康的方法。现代运动养生术“健身气功”因其动作形式上的“古朴典雅、柔和、自然”，动作技术上的“衔接流畅、简单易学”，运动强度上的“有氧、适度”，而深受广大老年健身人群的青睐。目前，“健身气功”在老年健身中已发挥了不可替代的作用。

（二）

时光荏苒，自2001年国家体育总局健身气功管理中心成立以来，其采用了全国招标的形式，组织医学、养生学、运动学等相关领域的权威专

家整理编创了“健身气功·易筋经”、“健身气功·五禽戏”、“健身气功·六字诀”、“健身气功·八段锦”（简称一五六八工程）4套现代运动养生新功法，并向海内外推广、普及。这4套新功法历史悠久、功理深厚、功法明确、形态优美，在民间流传甚广。新功法吸收传统功法的精髓，融合时代的特色，在充分考证研讨的基础上，进行严肃的科学试验，表明它们有较为明显的健身、养生效果。自推广到现在的10余年间，4套现代运动养生功法已受到广泛的关注和好评，已发展成为全民健身事业中一道亮丽的风景线。

总结4套功法的发展不难发现，自它们诞生以来，由于儒家、道家、佛家、医家和武术家等认真探索和积极实践，使之逐渐成为理论丰富、方法独特、内容庞大的健身体系。但是，由于其年代久远、体系庞杂，不免会出现鱼目混珠、良莠不齐的现象；这就需要体育科研工作者努力工作，认真研究，“去其糟粕，取其精华”，使其更加科学合理，从而更好地服务于大众。就目前有关新功法的研究而言，已初步证实了4套功法的实用性和科学性，但大多研究集中在健身方面，如健身原理，锻炼对生理、生化和免疫指标的影响等，缺乏更深入、系统的健心方面的研究。

世界卫生组织发表的《2001年世界卫生报告》认为，目前全世界约有4.5亿各类精神和脑部疾病患者，每4个人中就有1个人在其一生中的某个时段产生某种精神障碍，由此可见，精神卫生已经成为时下一个突出的社会问题。国际上也将每年的10月10日定为世界精神卫生日（World Mental Health Day），以此来宣传精神卫生普及心理健康知识。2006年提出“健身健心，你我同行”，2012年又提出“精神健康伴老龄，安乐幸福享晚年”的活动主题，可见“运动健心”、“老年人心理健康”逐一被提上了世界精神卫生日的议题，体育锻炼与老年人心理健康的关系已得到了世界各国越来越多人士的关注。我国《瞭望》新闻周刊最新调查也发现，因为孤独、疾病、不被认同和社会关注少等因素，引发的老年人心理和精神问题近年来呈高发趋势，呼吁应及时、尽早采取措施，对老人的心理和精神健康进行干预。

现代运动养生术“健身气功”的养生理论与功法，既来源于我国传统养生文化，又吸收了现代科学研究成果，符合人体健康的规律，其养生理论与方法包含着丰富的传统和现代心理学思想，这些“健心”思想或观念

对保持人的心理健康,尤其是对保持老年人的心理健康具有重要的现实意义。因此,借用广大老年健身人群对现代运动养生术“健身气功”的青睐,深入挖掘我国传统养生心理学思想和现代心理学“健心”思想,汲取其合理内容,既能保持现代运动养生术“健身气功”的民族性,又能体现其时代性,使之与当代社会发展相适应,与现代健康文明相协调,对于其服务于当代我国老龄化社会具有十分重要的意义。

为此,本书以运动养生术“健心”理论研究为题,力图对现代运动养生术“健身气功”所蕴含的“健心”理论及其对老年人实际“健心”效益进行系统的研究。本书共由3个部分组成,第一部分是理论研究,包括第一章至第六章,分别对中国传统养生“健心”思想和现代心理学“健心”思想进行了归纳总结,对现代运动养生术健身气功的发展和“健心”机制及老年人心理健康特征进行了表述,对老年人体育运动“健心”效应研究和老年人习练健身气功“健心”效应研究成果进行了梳理;第二部分是调查研究,即第七章,为对老年人现代运动养生术锻炼“健心”效应的横断研究;第三部分是试验研究,即第八章,为对老年人现代运动养生术锻炼“健心”效应的试验研究。

尽管编者力求在全书中全面阐述现代运动养生术“健身气功”的“健心”思想及其对老年人的“健心”效果,但因作者能力有限,书中难免有疏漏之处,敬请广大读者批评指正,以便今后进一步修订完善,更好地为健康老龄化服务。

编者

2016年10月

目 录

前言

第一章 中国传统养生的“健心”思想	1
第一节 儒家养生的“健心”观	2
第二节 佛家养生的“健心”观	5
第三节 道家养生的“健心”观	8
第四节 医家养生的“健心”观	11
第五节 武家养生的“健心”观	14
第六节 传统养生“健心”特点	18
参考文献	22
第二章 现代心理学的“健心”思想	24
第一节 健康心理学的“健心”观	24
第二节 心理卫生学的“健心”观	29
第三节 锻炼心理学的“健心”观	34
第四节 心理健康及其维护	41
参考文献	47
第三章 健身气功及其“健心”思想	50
第一节 健身气功的概念释义	50
第二节 健身气功的发展脉络	55
第三节 健身气功的“健心”思想	62
第四节 健身气功的“健心”机制	69
第五节 健身气功的“健心”规律	83
参考文献	86
第四章 老年人心理健康基本特征	88
第一节 老年人与老龄化	88
第二节 老年人的智力特点	98
第三节 老年人的情绪特点	102
第四节 老年人的人格特点	105
第五节 老年人心理健康标准	110
参考文献	114

第五章 老年人体育锻炼的“健心”效应研究述评	116
第一节 不同群体体育锻炼的心理效应	116
第二节 体育锻炼积极与消极的心理效应	119
第三节 体育锻炼短时和长时的心理效应	122
第四节 同体育锻炼项目的心理效应	126
第五节 体育锻炼的“健心”效应研究展望	131
参考文献	133
第六章 老年人锻炼健身气功“健心”效应研究进展	136
第一节 健身气功·五禽戏的“健心”效应	136
第二节 健身气功·易筋经的“健心”效应	142
第三节 健身气功·八段锦的“健心”效应	148
第四节 健身气功·六字诀的“健心”效应	153
第五节 四种功法“健心”效应与原理的比较	158
参考文献	165
第七章 老年人锻炼健身气功“健心”效应的调查研究	169
第一节 锻炼健身气功与老年人智力	172
第二节 锻炼健身气功与老年人人格	178
第三节 锻炼健身气功与老年人心境	183
第四节 锻炼健身气功与老年人自尊	190
第五节 锻炼健身气功与老年人应对	198
第六节 锻炼健身气功与老年人焦虑	204
参考文献	210
第八章 老年人锻炼健身气功“健心”效应的试验研究	217
第一节 锻炼健身气功对身体自尊的影响	219
第二节 锻炼健身气功对抑郁与焦虑的影响	225
第三节 锻炼健身气功对人格与应对的影响	229
第四节 锻炼健身气功对认知能力的影响	234
第五节 锻炼健身气功对幸福度的影响	238
第六节 锻炼健身气功对衰老感的影响	241
参考文献	246
附录	253
后记	276

第一章 中国传统养生的“健心”思想

养生，又称摄生（《老子·五十》曰：“摄，养也”），《黄帝内经》在《灵枢·本神》篇中记载“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是，则僻邪不至，长生久视”，意思是说，明智的人养生，必须顺应四时季节寒暖变化，在情志上喜怒平和，在生活上起居都有规律，调节身体的阴阳刚柔，避免偏盛或偏衰，这样，病邪不能够侵袭机体，人就延年益寿了。可见，养生的提出是古人在认识了人与自然的有机联系，以及掌握了人体身心活动和疾病发生的变化规律之后，作为进一步增进身心健康、预防疾病发生的积极手段而不断发展、完善起来的。我国传统养生理论中除了强调“不治已病治未病”防重于治的思想外，还特别强调“知生也者，不以害生，养生之谓也”养护思想，同时，古人也重视“哀莫大于心死，而身死次之”、“昏疲之身心，即疾病之媒介，是以善医者先医其心，而后医其身”等调摄精神对于增强人的身体健康和生命发展的重要作用，提倡“养神为主，调形先调神，养生先养心”的养生思想。魏晋时期嵇康更是指出“养生有五难：名利不灭，此一难也；喜怒不除，此二难也；声色不去，此三难也；滋味不绝，此四难也；神虑转发，此五难也”（《答难养生论》），这里提到的养生五难中有四难是属于心理方面的。由此可见，古代养生学家谈保健养生就是以心理养生保健为主。几千年来，儒家、道家、佛教、医家和武家对此都有各自的实践和周详的理论，蕴藏着大量论述心理与健康、长寿关系的养生心理思想。健身气功与养生同源，已经有了 5000 余年的发展历史，古人最初以气功萌芽的形式习练，用以养生强身及治病。先秦时期，儒家开始以“修身养性”，用以养生；道家以“清静无为”，治以养气，从而形成了儒道两家气功流派。东汉初年，印度佛教传入中国，佛教中的“戒、定、慧”禅修方法，形成了佛家气功特色。隋唐时期，以孙思邈、巢元方为代表的医家，收集了古代气功及儒、道、佛三家气功的功法，并配以症候，用以辨证施功，从而形成了医学气功流派，后又有武术气功流派。我们对中国古代五大养生流派中与现代人健康生活息息相关的心理养生思想进行了必要的提炼，其不仅具有弘扬祖国优秀传统文化的意义，而且对健身气功的创编与习练都将具有重要意义。

第一节 儒家养生的“健心”观

中国拥有着 5000 年辉煌文明的历史，在这条历史长河中，相继涌现出众多著名学派，尤其在春秋战国时期出现了“百家争鸣”的社会文化现象。儒家因其思想迎合历朝统治者的统治需要而在我国长期占据了主导地位，对中国传统文化的各个方面都产生了极其深远的影响。儒家养生心理学思想是儒家学派基本学说的折射，并对中国古代养生心理理论和方法都产生了不可忽视的影响，儒家学派形成了其自身一套完整的养生心理思想及具体的养生方法，它区别于道家、佛家等其他流派的养生心理思想，有其自身的基本特征。了解儒家养生智慧，对养生增寿、促进健康、积极老龄化具有重要的指导意义。

一、儒家养生思想概述

儒家学派起源于东周春秋百家争鸣时期，其创始人为孔子，所以又称为孔子学说，在孔子之后，又由孟子、荀子等继承并发展，是中国古代最有影响力的学派，后来逐步发展成为以“仁”为核心的思想体系，它讲求“天人合一”，重视人道，关注人的发展，这是中国及远东文明发生过重大影响并持续至今的意识形态。儒家学派崇尚“礼乐”和“仁义”，提倡“中庸”之道，重视伦理关系，这些思想都体现在《大学》、《论语》、《中庸》、《孟子》和《诗经》、《尚书》、《礼记》、《周易》、《春秋》的“四书”、“五经”儒学经典中^[1]。

可见，儒家养生非常重视社会因素对人健康长寿的重要性，非常强调“礼”、“道德修养”和“中庸之道”在养生中的作用，其思想体现在身心共养观、动静结合观和重视养心、标举“中庸”、修德养生及慎独、兴趣养生法等方面来达到养生的“圣境”。

二、儒家养生“健心”思想

1. 以“仁”和“德”来“正心”、“收心”和“养心”

孔子提出“己欲立而立人，己欲达而达人”，即施“仁”于人；儒家提倡的“仁”包含了“忠恕、孝悌、宽、信、敏、惠、俭、恭、谦、温、刚、毅、勇”等，“仁”的修养也就是思想道德的修养；孟子提出“爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之”，“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，即尊老爱幼。儒家认为人的生命是精神与肉体的统一，它

在提倡“仁爱”修身的同时，还以“正心”、“收心”、“养心”来追求自我完善，其中养心与养身是养生的重要内容，且精神在两者之间起统率支配作用，因此儒家提出了“仁者寿，智者乐”的学说，即施“仁”于人、勤奋学习、修养品德、乐观大度、没有忧愁的“仁者”和“智者”才可以达到长寿的养生目的。

2. “中庸之道”处世

儒家养生思想提倡“中庸之道”，待人接物处世均以“中庸”处之，不偏不倚，灵活变通，不要太过也不能不及，要做到允执其中；凡事以“和”为贵，“和”的思想，是人类文明的重要组成部分，是养生、健身之道。“中庸”是儒家的思想和行为法则的准绳。所谓“中庸”，就是要求人的行为，待人处事，做到不偏不倚，允执其中，审时度势，灵活变通，既不能太过，也不能不及，并用“礼”作为太过与不及的标准，用“礼”来约束自己，以行“中庸之道”^[2]。孔子在《论语》中的“礼之用，和为贵”，孟子提出的“天时不如地利，地利不如人和”等都强调与人为善，处世以和为贵的人生态度，“和”是强调“天人调谐”，蕴涵着和衷共济、共生共荣、政通人和、内和外顺等深刻的处世哲学和人生理念。儒家认为处世保持一种“中庸之道”，遇事以和为贵，处处与人为善是心理养生的有效路径。《论语》中记载的“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”等养生处世之道，强调生活无处不养生，重精神而轻形式，重理论而轻方法的心理养生思想。

3. 减少不健康的欲望

孔子曰：“欲而不贪，泰而不骄。”常以“修己”、“克己”来约束自己，不放纵自己的欲望，只有这样才能知足常乐，处处与人为善，遇事采取平和心态，淡然处之；《孟子·尽心》中也说：“养心莫善于寡欲”，提倡“清心寡欲”，与孔子的“欲而不贪”思想并不冲突，都是强调要合理控制欲望，孟子“清心寡欲”指出养生中养心的有效途径就是与世无争，清心寡欲，欲望越少，越容易知足，从养生的角度来看也就越有利于养生目的的实现。“清心寡欲”就是通过减少不健康的欲望达到涵养心灵的作用。这是一种处世态度，是一种精神状态，其根本还是要从心理上去实现这个良好的境界。

4. 培养广泛的兴趣爱好

儒家经典中有“六艺”，即“礼、乐、射、御、书、数”，儒家养生思

想认为广泛的兴趣爱好可以陶冶性情,培养积极向上的人生态度,以“养心”来促进“养身”,并最终达到养生的目的。在中国古代当时社会经济条件及“人生七十古来稀”的社会状况下,儒家代表人物孔子和孟子分别享有 73 岁和 83 岁的高龄,这证明了广泛的兴趣爱好能够促进他们身心健康,有利于养生。培养广泛的兴趣爱好从心理学角度来看,就是通过参加“六艺”来陶冶性情,修身养性,然后形成一种积极、健康的人生态度。《吕氏春秋·尽数》谓“流水不腐,户枢不蠹”,说明“六艺”中“射御”的健身和“健心”功能,从养生学的角度看,儒家的“六艺”都是锻炼身体、强壮筋骨、陶情养性、怡神养心的有效方法。因此儒家养生思想强调广泛的兴趣爱好,其能够在很大程度上促进身心共养良好局面的出现。

5. 动静结合,身心并养

我国古代儒家养生思想既重视养身,又重视养心,它把心理保养放在首位,在心理保养方法上,强调心理修炼、心理调摄、心理治疗^[3]。古代养生中气功也是一种心理修炼、调摄和治疗的方法,儒家的养气提倡以存心养气,反对单纯地以练气养生,儒家认为单纯的养气功用非常有限,只可健体,却不能长生,只有神气结合,性命双修,才能达到更大的成就。《论语·雍也》篇记载“知者乐水,仁者乐山,知者动,仁者静,知者乐,仁者寿”,体现了儒家动静结合的养生观,强调“仁者静”的同时,重视“动”的重要作用,孔子以“射”、“御”等锻炼身体的内容教授弟子就是明证。孔子一方面提出了“食不厌精,脍不厌细。食饐而餲,鱼馁而肉败,不食。色恶,不食。臭恶,不食。失饪,不食。不时,不食。割不正,不食。不得其酱,不食。肉虽多,不使胜食气。唯酒无量,不及乱。沽酒市脯,不食。不撤姜食,不多食。祭于公,不宿肉。祭肉不出三日。出三日,不食之矣。食不语,寝不言”等保证身体健康的饮食养生法,另一方面又提出了“仁者寿”和“故大德——必得其寿”等心理养生的命题。可见,先秦时期儒家主张形神结合的并养,即身体、精神和心理的并养,同时主张以静养神、以动养形、动静结合的养神观^[4]。

由此可见,儒家主张以养心来养神和调神以养身,非常重视养生中的养心,认为养神比养身有更重要的意义,主张从身心两者的关系角度出发去探讨养生长寿的有效途径,身心并养,同时重视心理因素在养生过程中所起的重要作用;儒家养心思想提倡通过培养广泛的兴趣爱好陶冶性情,从促进心理健康的角度来促进养生,儒家主张养生者在心理上要保持恬

淡、平和状态,提倡“清心寡欲”,除此之外,儒家养生思想和方法还体现在儒家十六字心传中,即“人心唯危,道心唯微;唯精唯一,允执厥中”(《古文尚书·大禹谟》)。

第二节 佛家养生的“健心”观

健康、长寿,始终是人类努力追求的一种理想。为此,千百年来人类探索出了许多的养生之道。佛教自从传入中国以后,已经成为了中国传统文化的重要构成部分,其中佛教和佛教徒也积累了丰富的养生理念和方法。佛家虽不执著于身,但视身为道本。佛家养生,偏重身、口、意三业转化,注重以修行来达到灵肉的升华解脱,完成人格的清静圆满,促成生活的和谐自在,成就心灵的安详明慧,拥有人生的福乐公德,达到心灵的自由。从出世法而言是“修道”,从入世法而言即“养生”^[5]。现代人的许多身心疾病多半源于精神压力和心理原因,而佛家养生强调养生先养性、调身先调心。因为心与身、肢体与精神是一个整体,互为因果,互相影响。只有“放舍诸缘休息万念”的“空境”,才能做到身心平和,益寿延年。

一、佛家养生思想概述

在对人的本质的认识上,佛教主张人是一种身与心的统一体;在人生价值观上,佛教强调人生万般皆苦,唯有学佛修道,明心见性,方能摆脱世间的痛苦;在修行观上,佛教认为人皆有佛性,通过八正道和戒定慧的修持,就可以明心见,成就佛业^[6]。

佛教认为生命无常,必然有生老病死等痛苦,任何人都不可能长生不老。因此,一方面,佛教反对教徒对身体的贪恋和执著,认为“贪、嗔、痴”等烦恼是造成人生痛苦的根本原因,解决人生苦难的办法是,以自利利他,广度众生,要求弟子们应将更多的时间和精力用于学佛修道;另一方面,佛教又认为“人身难得”,应备加珍惜,应具有健康的体魄和尽可能长的寿命;提倡学佛人为“借假修真”^[7]。佛教虽然不追求长生不老,但认为长寿是有限生命的延长,是可争取的,甚至凭着愿力和禅定力可“住寿一劫”。佛家养生思想非常丰富,其养生之道可概括成“五福”,即“长寿、富贵、康宁、好德和善终”,其具体思想和方法主要有以下几个方面^[8]:①具“持戒清静、衣食具足、闲居静处、息

诸缘务、近善知识”五缘；②诤蛊惑人心的“财、色、名、食、睡”五欲；③能盖覆我人自性清净心的“贪欲、嗔恚、睡眠、掉悔、疑法”五盖；④调“食令不饥不饱、睡眠令不节不恣、身令不缓不急、息令不涩不滑、心令不沉不浮”五事；⑤行“欲、精进、念、巧慧、一心”五法。可见，佛教以慈悲普度众生，重精神的超脱，淡化形体的存亡，倡导众生在“生活饮食中不可纵欲，起居宜有规律，不可强求，心静身常动，不可破戒，食素斋禁荤腥”。

二、佛家养生“健心”思想

1. 少私寡欲

《甄正论》云：“保精养气，韬光藏晖，全生远害，无为寂泊，恬淡清虚，少私寡欲”，提到要注意身心的修养，这包括保养精神，避免劳累过度，远离祸患，自然平和地生活，保持一种淡泊名利、清心寡欲的心境。《大乘理趣六波罗蜜多经》说：“心火灭已，身得清凉”。《金刚顶瑜伽理趣般若经》中记载：“能自调伏忿怒等过，亦能调伏一切有情，常生善趣受诸妙乐”。《佛所行赞》说：“其小心清凉，气宣食饮通”，就是说心平气和，清静淡泊，会使周身气脉通畅，饮食正常。《法句经·泥垣品》说：“无病最利，知足最富，有信最友”，即身心两健是人生最大的益事，知足者最为富有，宽厚的人朋友最多；还说：“莫贪莫好净，亦莫嗜欲乐，思心不放逸，可以获大安”，意即不要贪恋，不要好斗，也不要嗜欲情乐，内心常思量，定欲望莫放纵，勤修诸善，则可以使身心获大安。《摩诃止观》说：“弃绝五盖，如治内疾。”

《瑜伽师地论·声闻地》也说：“修习禅定，至身心轻安”，禅定，俗称“打坐”，通过静坐，制心一处，于静中思考宗教问题，从而开发“智慧”，进入“忘我”的境界，解脱人生的苦恼。戒、定、慧被佛家定为“三学”，是每个僧侣都必修的基本课程，经常练习禅定，有强身健体、祛病延年的功效。可见，佛家极为重视超脱现实的生死观，只求清心静养，修禅练性，超脱凡尘，去追寻人们心中的佛性境界，进行修炼。

2. 修行品德

《佛说孛经抄》说：“修诸德本，虑而后行，唯济人命，终身安乐”，意即修行诸品德，思虑而后行，唯有济人命，终身获安乐；《佛说无量清净平等觉经》说：“独作诸善，不为众恶。身独度脱，得其福德。可得长寿，泥洹之道”；《大智度论》说：“大慈与一切众生乐，大悲拔一切众生

苦；大慈以喜乐因缘与众生，大悲以离苦因缘与众生。”佛教提倡“直指人心，明心见性”、“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，莫使惹尘埃”。

在佛家看来，人生的苦乐并非造物者的安排，也不是偶然的巧合，而是由人们自己过去的行为所决定的。善行得善果，恶行得苦果，善恶相应，如影随形。佛家因果报应说，对我们有益的启示就是慎重自己的一念一行。要驱除烦恼，得到安宁，必须摆脱苦因，去除自己的贪心、嗔心、痴心，防止“三毒”制造恶业^[9]。佛家提倡“慈悲为怀”，一方面是慈心，善养慈心的人，给人乐、除人苦。在现实生活中，人际关系好，人缘好，不与人结怨，心中没有烦恼，无忧无虑，生活安宁，容易感受快乐。表现在心理生理健康上，其内心安详，其容颜清新，能安然入睡。相反，那些作恶多端的人，一天到晚内心不能安宁，白天提心吊胆，夜晚不能入眠，这样的人谈不上生理心理健康，更没有养生之说。另一方面是宽容，宽容也称为宽恕，是心理养生的调节阀，使心态不致反应过度而失控；宽容也是一个人思想成熟的一种表现，显示出气度和胸怀。宽容有利于心理养生，达到“减少被伤害的感觉”（遇到对自己、对事物有伤害的事，本能有和中反应。如果宽容对待，会减少伤害的感觉）和“减少愤怒与压力”（遇到伤害的事，马上会有一种愤怒，此时安静一会儿再反应，就可避免不理智的行动，说“过头话”、做“过激事”，事后又后悔。如果宽容一下，就不会发怒，也减轻了事后的心理压力）；同时“增强了信心”（能够宽容待人，表现了自己的信心和力量，显示了自己的高尚）和“增加快乐”（做了一件宽容人的事，感到自己的修养在成熟，得到一种自我安慰，乐在其中）。可见，佛家养生同样强调道德修养，认为“自渡渡人”乃至“普度众生”，乐行善施，众善奉行，并且行善不求回报，不贪名利。做到真诚行善，由此便能得到精神和心理上的慰藉和满足。

3. 禅修养性

《顿悟入道要门论》记载：“问‘夫修根本，以何法修？’，答：‘唯坐禅，禅定即得’”。《禅门经云》记载：“求佛圣智，要即禅定。若无禅定，念想喧动，坏其善根。问：‘云何为禅，云何为定？’，答：‘妄念不生为禅，坐见本性为定’，本性者，是汝无生心。定者对境无心，八风不能动。八风者：‘利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐’是名八风。若得如是定者，虽是凡夫，即入佛位”。又唐圭峰大师说：“真性则不垢不净，凡圣无差，禅则有深有浅，阶级殊等，谓带异计，欣上厌下而修者，是外道禅；正信因果，亦以欣厌而修者，是凡夫禅；悟我空偏真之理而修者，是小乘禅；

悟我法二空所显真理而修者，是大乘禅；若顿悟自心，本来清静，元无烦恼，无漏智性，本自具足，此心即佛，毕竟无异，依次而修者，是最上乘禅”。《法句经》说：“无禅非智”；《大智度论》说：“实智慧从一心禅定生”，指出定心生出智慧，经过禅定锻炼，排除内外干扰，精神高度集中，为生出智慧提供了基础。《瑜伽师地论·声闻地》说：“修习禅定，至身心轻安。”

在佛家看来，人心本是清静的，只是人们受到外面物质世界的影响，各种物欲和幻想使得人心受到了诱惑，才导致心念的妄动和迷乱，从而产生了无尽的烦恼，致使疾病丛生。因而，佛家养生强调通过修行定性，参禅打坐，在超脱的心理状态下驱除种种烦恼，不为物欲所困^[10]。所谓“禅定”是“禅”与“定”的合称。“禅”，意为“思维修”或“静虑”。思维修是指详密思维的状态，以一心思维能生定心，故名；静虑，指心体寂静、系念专注一境，不生杂念他想，正审思虑的状态。“定”，指心专注一境或一对象，不会散乱而保持安静的状态，而这种状态能够引生智慧。在禅修方法上，佛家有南、北派之分，其内部又有许多的分宗，都有所不同，但是他们的秘诀都是“静”，要“制心一处”^[11]。禅定是佛家保持心理健康的一种主要修行方法。可见，佛家养生由“人性本清静”的心性入手，主要通过禅定静坐和注重养德两种途径来达到心理养生的效果。

第三节 道家养生的“健心”观

从古至今，健康长寿一直是人们竭尽全力想要追求和达到的境界，我们的祖先非常重视养生保健，并在实践中积累了极为丰富的经验，他们在养生领域也创立了拥有系统理论、多种流派、风格独特的中国传统养生文化，其中对后世影响较大的有儒家养生文化、佛家养生思想和道家养生文化，三者有机统一、融合，共同缔造了我国传统养生文化体系，对后世中国甚至全世界的养生文化都产生了积极的影响。道家养生文化在历史上具有更大的影响力，尤其是道家的导引养生术、五禽戏等养生手段在今天的养生领域中都占据了重要地位。道家学说是春秋战国时期以老子为代表所提出的哲学思想，后来由庄子继承并发扬，他们的学术思想在中医养生学的形成过程中产生过一定的影响，道家之学，从古至今，源远流长，作为中国传统文化中最高的一個哲学流派，道家思想作为中华民族优秀的文化基因，渗透到生存方式、认知方式和社会生活的方方面面，影响着中国人的人生观、价值观、审美观、生死观^[12]。道家养生思想是道家学派基本学说的折射，并对中国古代养生理论和方法都产生了不可忽视的影响，道