



中国慈善文化

与养生

刘少雄 周淑华 刘晓俊 编著

慈善
养生



中医古籍出版社
Publishing House of Chinese Medical Books

中国慈善文化与养生

刘少雄 周淑华 刘晓俊 编著

中医古籍出版社
Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

图书在版编目(CIP)数据

中国慈善文化与养生 / 刘少雄, 周淑华, 刘晓俊编
著. — 北京: 中医古籍出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5152-1309-5

I. ①中… II. ①刘… ②周… ③刘… III. ①养生 (中医) — 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第198734号

中国慈善文化与养生

刘少雄 周淑华 刘晓俊 编著

责任编辑	赵东升 王益军
出版发行	中医古籍出版社
社 址	北京市东直门内南小街16号 (100700)
经 销	全国各地新华书店
印 刷	廊坊市三友印刷装订有限公司
开 本	889 × 1194mm 1/16
印 张	19
字 数	418千字
版 次	2016年11月第1版 2016年11月第1版第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5152-1309-5
印 数	0001~3000册
定 价	98.00元

读者服务部电话: 010-84027448



作者简介



刘少雄，中医主任医师，安徽省人民政府资深参事、安徽省文史研究馆馆员、世界教科文卫组织专家成员、香港华夏中医学院名誉院长、澳门中西医结合研究会名誉会长、安徽省医学保健养生研究会副会长、安徽中医药大学学术顾问、安徽省刘少雄博爱基金会会长。

在五十年从医生涯中，刘少雄融会百家，汇归经义，为继承、研究中国传统医学作出了不懈的努力，发表论文 60 多篇。他编著的《中国天柱医药养生文化》丛书 12 册、《中国膳食养生文化》《中国慈善文化与养生》、以及其主编的《农村医疗实用手册》《社区医疗实用手册》等由人民卫生出版社出版。自八十年代初，先后应邀访问讲学到 19 个国家和地区，受到国内外专家学者的重视和好评。医学上他博采众长，融中医、针灸、民间医学、养生保健为一体，治疗常见病、疑难杂症有丰富的临床经验，疗效独特。在“治未病”保健养生、抗衰老、提高人体免疫力等方面深受海外华人、华桥、台港澳同胞的欢迎，曾先后为党和国家领导人及多国政府高层官员、国际知名人士医疗保健，享有较高的社会知名度。

全国政协副主席马万祺多次教导刘少雄要“弘扬祖国医药文化，服务于人类的健康事业。”并书赠“悬壶联谊，造福桑梓”以致鼓励其大医精诚、慈善奉献的思想。《中国当代高级医师大全》《中国高级医师咨询辞典》《中华传统医学文库》《世界名人录》





《中华人民共和国年鉴·医药卷》《世界教科文卫组织专家年鉴》《中国纪录年鉴》《中国政府参事工作制度》《中国侨界模范人物名典》《中国专家学者辞典》《共和国建设者》《中华儿女·国医大师》专刊、《侨之光》《安徽省人民政府参事风采录》《安徽省政协委员风采录》等 20 余部辞书将他收编入录。国内外数十家报刊杂志、人民日报海外版、电台、电视台多次报道，中国华侨出版社 2006 年出版的《记——刘少雄悬壶联谊》书中记录了其服务社会的事迹。

多年来，他把握出席国际学术会、讲学的机遇，以学术交流、亲情、友情的友好交往，在欧美、澳洲、东南亚等 19 个国家和地区建立了友好协作点，为安徽招商引资 20 多亿元。刘少雄博爱基金会为“科技扶贫、抗洪赈灾、捐资助学、医药文化”等捐款 1000 多万元，在贫困山区兴建 33 所侨心小学，结对救助贫困学生 3800 多人，资助灾区（宿松县、望江县的水灾重灾区）建房工程 69 户重建家园，资助太湖县、岳西县修通扶贫公路 2 条，受到社会各界的好评。1999 年、2004 年 7 月被国务院侨办、国家人事部、中国侨联在北京人民大会堂授予全国侨务工作先进工作者光荣称号，受到党和国家领导人的亲切接见和颁奖。

安徽省刘少雄博爱基金会

2016 年 3 月





内容提要

《中国慈善文化与养生》立足于弘扬中华优秀传统文化，在中国特色社会主义理论指引下，慈善文化事业增添了时代的内涵，体现在民族传统伦理道德的教育及精神文明的身心修养。其善行的语言行为习惯，慈善文化的仁爱思想观念，以及为人处事的情感等方面，旨在树立社会的文明风尚，弘扬爱国主义精神之中。慈善文化的传承，让人们进一步了解慈善文化对社会公德的责任和义务，使她不断透射出人性淳厚与舍己助人的高尚情操，使人的身心修养不断完善和升华。慈善文化的精神凝聚着中华民族的道德修养、思想品格和价值取向，是涵养社会主义核心价值观的重要源泉，是中华民族自立于世界传统文化之林智慧和文明昌盛的基础。

慈善文化论述的本质是人道主义精神，是国家倡导造福人民，有益社会文明发展的阳光事业。本书旨在做社会健康文明发展的宣传员，以慈善文化深入浅出、朴实浅显的方式阐述慈善爱心的哲理。将儒家慈善仁爱与养生，道家慈善的修养观，佛家慈悲为怀的修心养生观，以及传统家庭教育的慈爱理念和道德文化的传承等方面，用通俗的言论解释各家传统修养的内涵，为人们身心健康的幸福生活进行导航。

本书是社会民众、学校、家庭、道德伦常的通俗文化读本，也是社区、新农村书屋人们精神生活、社会文明与进步的思想文化参考书。

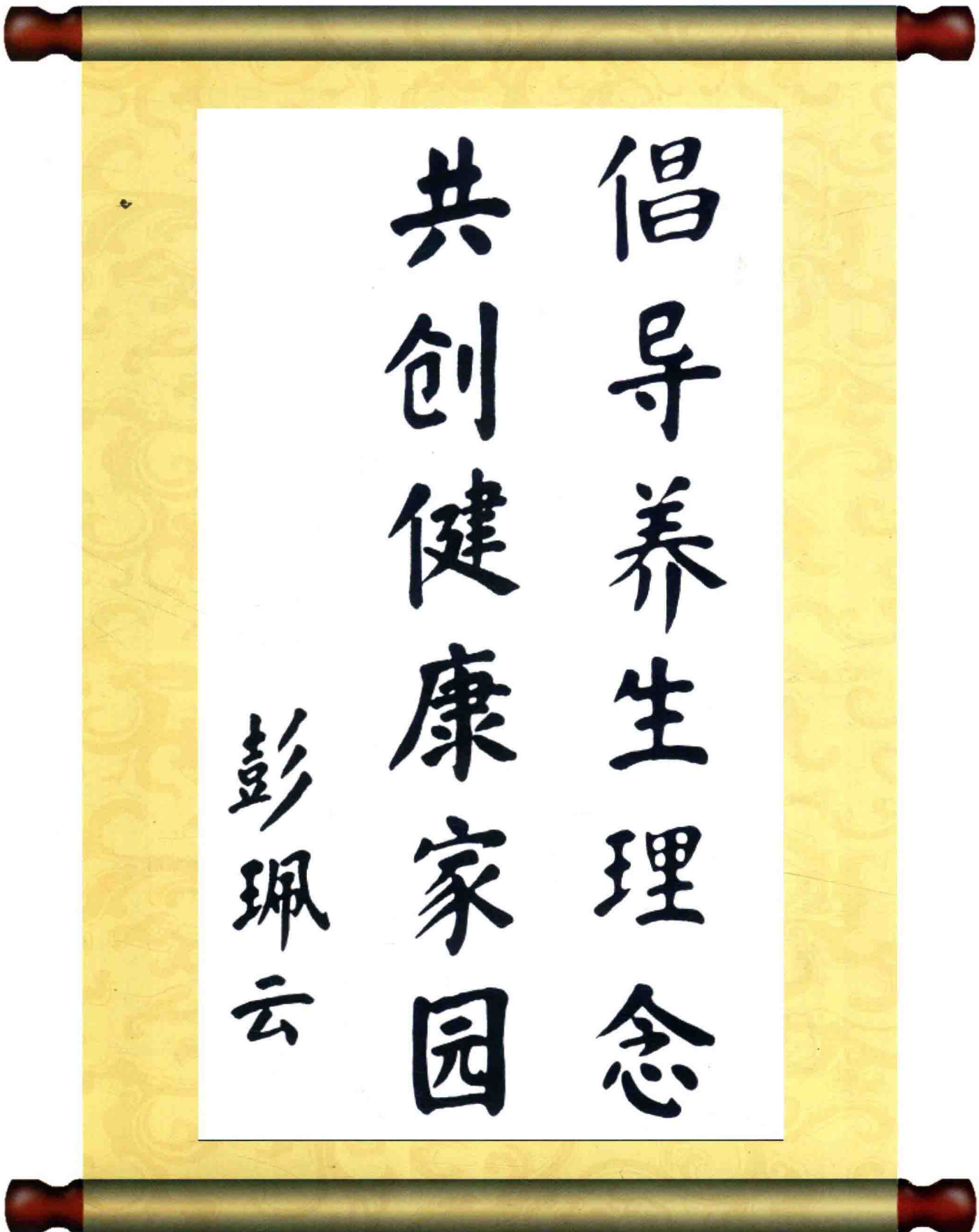




弘揚中醫

九十三歲老人 吳少里





倡导养生理念
共创健康家园

彭珮云





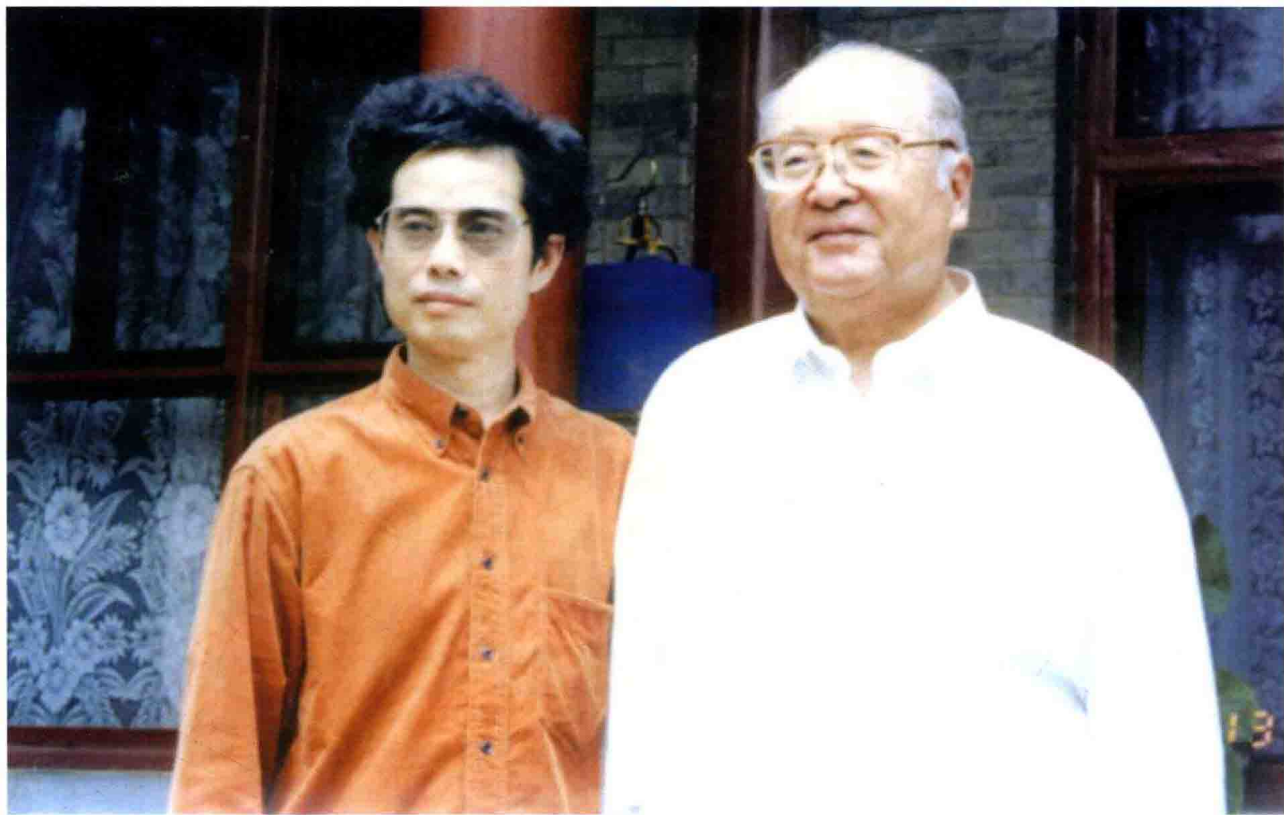
聖人心日月
仁者壽山河

襟初



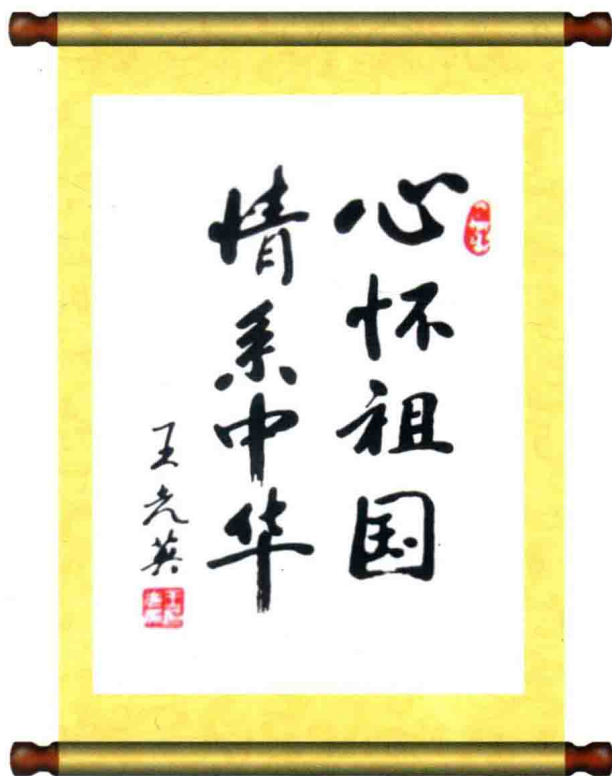


深切的关怀



王光英副委员长（图右）、刘少雄（图左）。
（1993年于北京）

全国人大副委员长王光英关心重视社会公益事业的健康发展。刘少雄多次聆听教诲，他说：国家强盛、社会和谐匹夫有责。古人云：“圣人敛福，君子考祥。作德日休，为善最乐。”博爱基金会资助社会弱势群体，支助科技、文化、教育的公益事业，要做好、做善，使之发扬光大。将心怀祖国的崇高理想的热忱，为科教兴国作出无私的奉献。



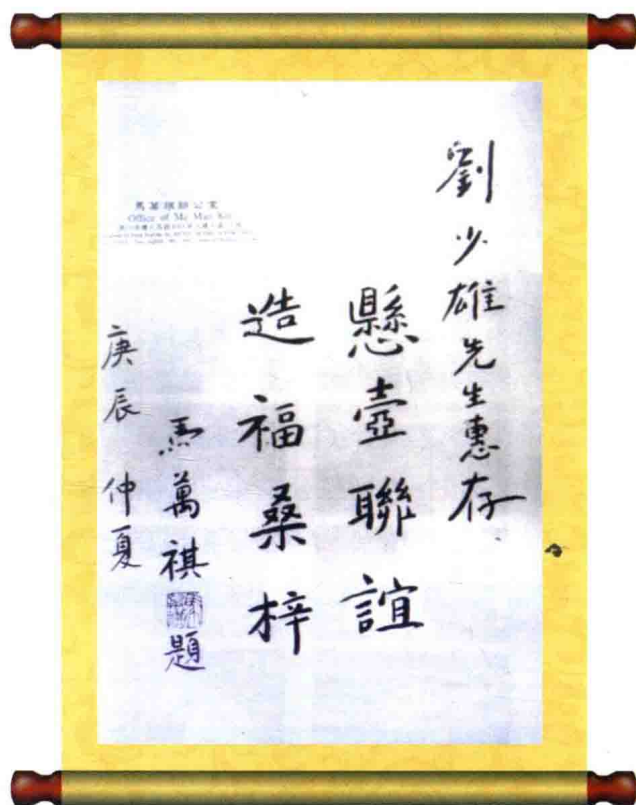


高瞻远瞩



全国政协副主席马万祺（图中）、刘少雄（图左）、周淑华（图右）。（1993年于澳门）

全国政协副主席、澳门中华总商会会长马万祺先生历来关心中医药的科学发展。多年来教导刘少雄要将“悬壶联谊”海内、海外的平台搭建为建设和谐社会做贡献。对博爱基金会的义举，他说：“善为至宝，一生用之不尽。心作良田，百世耕之有余。”要用实际行动、无私的奉献谱写弘扬爱国主义精神的新篇章。





前言

慈善文化是人类社会文明进化的能量元素，中国特色社会主义理论，为慈善文化增添了新的时代内涵。不论生活在古代或当代，其时空、地域与文化都是社会发展的文明源泉。随着社会的发展，以仁爱为核心的慈善理念，更是愈加显示出其不朽的传世精神。

党的十八大在文化强国战略中指出：“中华优秀传统文化是中华民族突出优势，是我们最深厚的文化软实力。”在构建社会主义和谐社会的历史进程中，营造“以人为本”“助人为乐”人文关怀的社会环境，是慈善文化的重要内涵。在新时期慈善的力量将透射出人性醇厚与舍己助人的高尚情操，使人类道德修养不断完善和升华。弘扬中华传统文化的美德，习近平总书记指出：“要通过研读优秀传统文化书籍，吸收前人在修身处事、治国理政等方面的智慧和经验，养浩然之气，塑高尚人格，不断提高人文素质和精神境界”。因慈善文化论述的本质是人道主义精神，是国家倡导造福人民，有益社会文明发展的阳光事业。践行慈善，不论贫富，男女老少，只要有心而为之，都能随时躬行。当你奉献社会公益事业、慈善爱心活动时，人体有一种祥和的气息使心灵得益净化。在爱与被爱、受助与被助的爱心传递过程中，我们会感触到慈善的元素有利于身心的健康，“心能化物”“厚德载福”。故儒家言“仁者爱人”，道家谓“损有余，补不足”，佛家讲“慈悲为怀”，这一慈爱的理念形成了中国传统文化的瑰宝之一。

本书旨在做促进社会和谐崇高事业责任的宣传者，书中对慈善文化以朴实浅显的方式阐述慈善文化的哲学思想，将儒家慈善仁爱与养生、道家慈善的修养观念，以及佛家慈悲为怀的修心养生观深入浅出的探究各家传统文献的概念。

《中国慈善文化与养生》的出版问世，在安徽省政府参事室、安徽省文史之馆的领导关心重视下，编写过程中得到了刘少雄博爱基金会专家学者及汇源珠宝集团的鼎力相助，以及编委会成员积极参与，对他们辛苦劳作表示由衷的感谢。同时，对中医古籍出版社为本书出版给予的大力支持，深表诚挚的谢意。由于本书内涵涉及面广，所引用的各家资料不再一一标明，在此谨对相关作者致以诚挚的谢意。因编辑《中国慈



善文化与养生》的工作量大，难免有不完善或疏漏之处，恳请专家、学者及读者斧正，以期再版时修正！

刘少雄博爱基金会

2015 年 9 月



序 言

中华民族是一个热情仁爱、乐善好施的民族。在灿若星河的中国慈善文化中，儒、释、道三家在论“立身处世、慈善与养生”方面，衍生出众多支派，开枝散叶，犹如三枝奇葩，各彰异彩，相互辉映。如，儒家将“仁者爱人”“尚仁爱、重仁本”，纳入了道德情感的伦理规范。故在《春秋繁露》中推行“存孤幼、矜寡独、养长老”等对社会弱势群体以仁政关爱的慈善政策，形成了我国古代社会的慈善思想。道家称“损有余，补不足”“以道治身”是慈善修养的本性。在《易经·坤卦》里云：“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。”其意是积善的行为与慈爱的家族必能庇护子孙，而恶行多者的家族必然会祸延后代。故《老子》书中提出：“圣人常无心，以百姓心为心。善者，吾善之；不善者，吾亦善之；德善，信者，吾信之；不信者，吾亦信之”的观点。认为德善就要以善良对待不善良的人，引导这些人变得善良，社会则会走向至善和祥。佛家奉行“慈悲为怀”，倡导“诸恶莫作，众善奉行”。佛教修善、慈悲、因缘的理念，则伴随着佛教的慈善思想与养生日渐丰富。而“昼夜常念善法，昼夜思维善法，昼夜观察善法”这一观念，确成为中华民族的社会福祉，是长期发展而永不熄灭的智慧之光。

慈善之心是人之本性，也是人类社会文明与进步的思想文化。古往今来，慈善行为就是人民道德伦常的一种观念，在人们心中慈善的思想、言语、行为和方式形成了中国传统文化的瑰宝之一。因此，传统慈善思想不仅培育出淳朴、善良、富于爱心的中华民族精神，而且为中华民族慈善思想的形成与丰富增添了绚丽风采。先哲云：慈善是有大爱的仁者，奉献给社会的一颗爱心。心有多大，世界就有多大。在善行的征程中，我们并不一定能达到某种高尚的境界，但是我们在生命中回望过去的日子时，会发现我们曾给予他人的爱和关怀，我想，那时社会上那些受益的人也会加入到慈善爱心的队伍，则充实壮大了献爱心的力量。你也会发现自己的人生是没有愧疚和负担，是坦然愉悦完满幸福的人生。特别是在做好事、善事的各项活动中，你已进入一种良好的心理活动，对健康的体魄是一种锻炼，对精神的修养输入了正能量。这一养生的奥妙是在助人为乐中，处于心情欣慰与欢悦之中，当我们去每做一件善事，就会感觉到自己尽了对社会的一份责任。经医学研究表明：健康的心理是健康身体的保障，乐观大





度的情怀可使人体气血和畅，营卫通调，有益于人体的身心健康。笔者认为慈善事业的发展进程是社会文明进步的展现，也是社会主义核心价值体系建设的重要力量。慈善的捐赠凝聚着义举人士大爱无私奉献的精神，也是“损有余，补不足”的第三次分配的具体践行。在中国特色社会慈善事业发展新的时期，慈善的力量将透射出人性淳厚与舍己助人的高尚情操，展现出人类道德的升华和完善。正如英国诗人莎士比亚所说：“慈悲不是出于勉强，它是像甘露一样从天上降下尘世；它不但给幸福于受施的人，也同样给幸福于施于的人。”慈善与养生犹如一缕阳光，它能给社会博爱善良的人带来身心健康的光明，让世间充满温暖。随着志愿者队伍的兴起壮大，他们服务于公益慈善的爱心活动，犹如一束盛开的鲜花，它在给人送去芳芬的同时，也给自己留有余香。慈善犹如优良的种子，它能够将爱播撒人间，让爱在人们心田繁衍。慈善犹如一簇火苗，它能够让善的星火燎原，使善的薪火在人们心间传递。慈善与文明社会有着不可割舍的渊源，让她在中国特色社会慈善事业的园林中茁壮成长，愿它充满活力，泽被中华，福佑民生，服务社会。

在党的十八精神指引下，和国务院的决策部署下，我们要以邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观为指导，为扶贫济困、改善民生、弘扬中华民族传统美德、充分发挥慈善与养生的作用。为促进和谐社会的发展，为全面建成小康社会做出积极的贡献。

安徽省人民政府资深参事

安徽省文史研究馆馆员

安徽省医学保健养生研究会副会长 刘少雄

2013年于北京普渡寺东巷瑞草堂





目 录

第一章 党政各界领导的重视，深切的关怀	1
第二章 中国慈善文化的内涵	21
一、中国古代慈善思想的基本特性	22
二、以“仁”为核心的慈善理念	23
三、资助他人的慈善观	23
第三章 慈善文化的探析	25
第四章 儒家慈善仁爱的理念与养生	29
一、儒学的慈善观	30
二、孔子	31
三、孟子——养生善养浩然之气	33
第五章 道家的慈善修养观念	35
一、老子	36
二、庄子	39
第六章 佛家的慈善思想与养生	43
一、慈爱众生的慈悲理念	44
二、断恶行善的修善理念	44
三、报众生恩的因缘理念	45
四、佛教养生要义	46
第七章 墨家、法家的慈善思想	49
一、法家“惟法惟治”的济贫思想	50
二、管仲——法、德惠教互助的观念	51
三、墨子——济世助民的兼爱理念	55
第八章 慈善文化经验的感悟	57
一、慈善是社会文明的元素	58
二、儒家仁爱思想的重要内容	58
三、传统慈善理念的凝聚力	59





第九章 儒、道将仁爱、以道治身为养生 63

- 一、贤孝与养生 64
- 二、老实做人，规矩做事 64
- 三、慈俭不为先，老子传“三宝” 65
- 四、上善若水，其用不穷 66
- 五、达生先养心的学问 66
- 六、孝是有爱有敬的安家智慧 67
- 七、对父母的爱随时可以表达 68
- 八、记住父母生日的孝文化 69
- 九、要灵巧地与父母沟通尽孝 70
- 十、孝悌是人的一种本能 71
- 十一、能听三分唠叨，可做一等孝子 72
- 十二、游必有方，带着孝心去游荡 72
- 十三、敬爱父母自己要有健康体魄 73
- 十四、照顾父母须要竭尽全力 74
- 十五、孝是向下传递爱心的教育 74
- 十六、谦虚是最高深的学问 75

第十章 佛家慈悲为怀的修心养生观 77

- 一、心旷为福门，心狭路艰难 78
- 二、身处泥泞，遥看满山花开 78
- 三、养生——心里放下，才是真放下 80
- 四、在纷繁世界中，心静如水乃为养生 80
- 五、与人为善，与己为善是一种修养 81
- 六、养生奉献是慈悲与大爱 82
- 七、有爱心、行善事乃修身养性 82
- 八、做一件好事容易，一辈子行善事才是觉悟 83
- 九、以坦荡心境面对诽谤，树立养生之正气 84
- 十、助人为乐，得助亦乐的养生观 84
- 十一、能屈能伸，能进能退的修身养性 85
- 十二、健康是人生最大的财富 85

第十一章 慈善养生古籍棒喝（辑录） 87

- 一、传统文化“五伦与健康” 120
- 二、老年的呼声 121
- 三、仁爱——认识自我 121

第十二章 修德养生行善篇 125

