

家庭经典藏书

图文珍藏版



线装书局

中华养生秘笈



留住青春岁月的灵丹妙药
皈依健康长寿的极乐至喜



中華養生秘笈

文化養生篇

〔主編〕 闫松



綫裝書局

卷首语

古往今来,人类追求健康、长寿的梦想从来没有停止过!二十一世纪,人们迫于竞争的压力,正常的饮食起居、健康的生活习惯常常被忽视和打破。现代人正在透支身体,换取短暂的经济与物质回报,然而这种“杀鸡取卵”的做法导致的后果是未老先衰、甚至于英年早逝……!那么,如何改善这一令人堪忧的现状呢?

那就让我们到五千年光辉灿烂的中华文化中去寻找,五千年光辉灿烂的中华文化中蕴藏博大精深的保健养生学说。

在中国古代灿若星河的五千年养生文化长廊里,儒、道、佛、医互为影响,交相辉映,往往儒者知医,医者通道,佛道擅医,蕴育了一个个既精于养生之道,又博学多才的养生大家。或有“治国平天下”的谦谦风范,或有“浩然之气”的仙风道骨,或有“普度众生”的慈眉善目,都是中华养生文化的丰厚内养在形体外貌的焕然外显。

文化养生体现了人文文化与科学文化向技术的转化。在文化养生中,博学多才是因,延年益寿是果,几千年来,文化养生大师们运用自己超人的学识、智慧,努力探讨生命的奥秘,建立了系统的文化养生理论,供后人享用。

健康是生活质量的基础,是人生最宝贵的财富。但是在现代社会,竞争、压力、各种污染、缺乏运动、营养不均衡、生活环境的改变等等,太多的因素让人体的健康失去平衡。同时,特殊的生理阶段,也会让人体处于短暂的失衡状态。这种种状况,都要求我们依靠文化养生这一科学实用的养生方法,不断地在不平衡中找到平衡、创造平衡,进而维持平衡,以谋求一生的健康。

现代社会产生了大量的“文明病”,单纯依靠药物已很难治愈。在这种情况下,文化也许会成为越来越重要、越来越普及的“药方”了。本卷图书把某些文化资源转化为养生能量,助你身心健康、延年益寿。



目 录

第一章 佛教养生	(1)
第一节 佛教养生之道	(1)
第二节 佛教养生之门	(13)
第三节 佛教养生《易筋经》	(31)
第二章 藏密养生	(48)
第一节 养生祛病	(48)
第二节 发声养生法	(62)
第三节 大金刚亥母拳养生法	(81)
第四节 瑜珈养生保健法	(100)
第三章 道教养生	(114)
第一节 道教养生方法	(114)
第二节 道教养生长寿秘方——内丹术	(123)
第三节 道教养生入门	(127)
第四节 张三丰内丹修炼养生术	(144)
第五节 道教四季养生	(161)
第四章 易经养生	(171)
第一节 易经养生哲理	(171)
第二节 易经养生妙术	(177)
第五章 心理养生	(218)
第一节 心理咨询	(218)
第二节 心理障碍	(222)
第三节 心理养生	(237)
第六章 酒文化与养生	(275)
第一节 酒对人类健康的作用	(275)
第二节 酒与养生保健	(287)



第三节	中国传统药酒·····	(307)
第四节	自制药酒注意事项·····	(321)
第五节	药酒配方·····	(323)
第七章	茶文化与养生·····	(328)
第一节	中国传统茶文化知识·····	(328)
第二节	茶叶的日常饮用知识·····	(353)
第三节	茶叶的养生保健作用·····	(368)
第四节	饮茶防病知识·····	(382)
第五节	茶入中药与中医常用“茶方”·····	(390)
第八章	旅游保健法·····	(400)
第一节	旅游的意义和目的·····	(400)
第二节	旅游中的保健·····	(401)
第九章	名人养生奥秘·····	(425)
第一节	孔子长寿秘法·····	(425)
第二节	老子的养生观·····	(426)
第三节	墨子五行养生论·····	(427)
第四节	从诸葛亮早逝应想到的·····	(428)
第五节	从《龟虽寿》看曹操的养生观·····	(428)
第六节	苏东坡的养生法·····	(430)
第七节	陆游养生四法则·····	(431)
第八节	药王养生四秘诀·····	(432)
第九节	白居易的健康病历诗·····	(433)
第十节	朱丹溪的色欲观·····	(434)
第十一节	康熙的保健奥秘·····	(435)
第十二节	乾隆的养生之道·····	(436)
第十三节	蒲松龄的养生法·····	(437)
第十四节	曾国藩的养生之道·····	(438)
第十五节	画家高桐轩的“十乐”·····	(439)
第十六节	朱德散步方法颇讲究·····	(440)
第十七节	马寅初教授的健身法·····	(441)
第十八节	书画家的长寿秘诀·····	(442)



第一章 佛教养生

第一节 佛教养生之道

一、佛教养生要义

佛教养生的要义是心身健康、延长寿命、明心见性,以期修正成佛。

虽然中国佛学与发源于印度及弘扬于世界各国的佛学一脉相承,不过中国佛学有特殊的面目与系统。中国佛学的特质就在于禅。

中国佛教的养生文化与中国传统养生文化有巧妙的结合。从总体上来看,中国佛教的养生长寿方法分为南北二支。南支注重于“理义修心”养生法,北支注重于“静坐修心”养生法,两者同工异曲,都提倡禅定的修习。



佛教养生强调心性的调炼提升



闻声以入道,舍念而达梵。

(一) 佛教的养生长寿术——禅定

在佛教徒的修习上,禅定是关键,它不但是修身良法,而且还是养性妙方。因此,在佛门受到极度的重视。佛门弟子修习的正业是“一禅二诵”,佛教徒通过禅修去探求生存的奥秘,追寻人生本真。



菩提本无树,明镜亦非台。本来无一物,何处惹尘埃。



中国佛教净土宗初祖慧远法师云：“有灵则有情于化，无灵则无情于化。无情于化，化毕而生尽，生不由情故形朽化灭。有情于化，感物而动，动必以情，故其生不绝。”佛教的养生修行，以“灵情”修行作为修习的基础，以期超脱世俗，达到一种高层次的修养境界。此时的“情”，不再是我们通常所说的感情，而是人体中本原的精妙之物，一种绝对的安静、无思无念的精神境界，即“涅槃”境界。

慧远法师云：“反本求宗，不以生累其神；超落尘封者，不以情累其生。不以情累其生，则生可灭；不以生累其神，则神可冥。冥神绝境，故谓之泥洹（新译作“涅槃”）。”这样就可以达到养生长寿的境界。

唐玄奘法师不远万里去西天佛国取经。他提出的“唯识”修身理论，也在很大程度上影响了唐代以后的佛学界。玄奘在理论上主张从“意念现象”入手进行人体身心的修行。“心”为实有，提出了“万法唯识”、“一切唯识所现”的人体身心的修行方法，将人体凌驾于宇宙之上，将宇宙万物看成是意念（识）创造出来的“影像”，让人体与宇宙万物进行意念的交流，于“人体——宇宙”的交流中达到“唯识无境”的境界。在修习方法上，提出了“我”与“法”的人体身心修习方法。“我”者，生命的主体也；“法”者，生命的客体物（宇宙世界万物及其运动、生成规律）也。“法”由“我”变，“彼相皆依识所较变而假施設”，一切现象源于意识，通过人的意识力去汲取自然界诸物的营养能量，补充我体。

无论是慧远禅师还是玄奘法师，他们的修养方法都是“禅定”，由“定”而生“慧”，炼性修心以达到长寿延年。

佛门的养生修持，小乘佛教采用“戒”、“定”、“慧”三学。戒者，戒掉摒除一些不利于人的道德修养的不良之习；定者，禅定也；慧者，一种身心修养的高境界也。

大乘佛教采用“布施”、“持戒”、“安忍”、“禅定”、“精进”、“智慧”六学来进行养生修行。前三者实际上还是“戒”，后两者是“慧”。

（二）禅的特色

“禅”是梵语 Dhyana 一词的音译，全译为“禅那”，意为“静虑”，即取“安详、反思”的意境。由《六祖坛经》中著名的传法偈（诗歌）“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃”，可知禅学理论的核心内涵是“无”、是“空”：禅宗强调“众生皆有佛性，人人皆可成佛”，因此，禅宗广纳众生、普度群迷；禅宗强调“诸行无



拈花微笑，教外别传。

常，诸法无我”的认识观，因此，禅宗以动态观念看待客观世界和人类自身；禅宗强调“应无所住而生其心”。因此，禅宗推崇超越表象、深究缘由的认识论；禅宗强调“诸法空相，是为实相”，因此，禅文化以其深邃、活泼、灵动、辩证的“随宜方便”而著称于人类的哲学领域。

无神：禅宗崇佛而不佞佛。因为既然众生皆可成为大彻大悟的、无上正等正觉的“佛、菩萨”，故有“一念迷，一佛是众生；一念悟，众生是佛”之说。因此，就佛教而言，其所最推崇至上的佛实际上是由广大的众生而成就。佛教还同时认为从众生到佛，全在“自心觉悟”，“一切种智，随业转藏；果缘因起，境由心造”，故而佛教持无神论主张。

无常：即动态观。认为世间万物皆流转不定，处于永恒的运动与变化之中。

缘起：即因果论。认为世间万法皆“循因而起、因果相依”（属自然科学中变量——函数之间的逻辑关系之定性描述）。

故而，排除民间佛教拜忏等迷信表象形式，深究禅宗之教义理论核心，乃是介乎于唯物论与唯心论之间的“中观、唯识论”学说。近两千年来，具有博大精深的思想内涵的禅宗理论在世间广为传扬、递代继承，业已具有十分深厚而悠远的民众根基。

二、禅定概论

禅定术作为佛门的养生之术，有修心、修身、居食医药三个方面的内容。



(一) 修心

修心,与道教的修德养性有许多共同之处。佛教十分讲究四大戒条——戒杀生、偷盗、邪淫、妄语。换成今天的话说,就是在修习禅定之前乃至修习禅定之后,都必须清净心灵、弃恶行善、约束行为、涵养道德,使人具有一种慈悲为怀的博爱胸怀。



坐禅威仪

(二) 修身

修身分内修与外修两个部分。禅定是修身的主要入门阶梯,有的佛修者,毕生心血花费在修身上,以求有一个健康的肉体 and 自在的灵魂。

1. 内修

内修就是坐禅入定。

佛门的坐禅,是一种人体的元气调息活动,但它又有别于道教的气机调息。禅定又讲究参悟佛教义理,它不仅仅局限于元气的调息上,它是借助于元气调息这种手段来由静入定,由定而慧,最终修得正果。

禅定修习是佛家的奥秘,由于其义理深奥,历来不为普通人所掌握。民国初年蒋维乔先生佛道双修,尤重礼佛,根据自己的修炼经验,写了一本《因是子静坐法》公开流传,由于其接近白话,易于掌握,很受欢迎。

修习禅定要有一定的条件,包括物质和精神上的准备。所谓禅定的修习,必须做到“备六项”、“调五事”、“弃五盖”。

(1) 备六项

备六项是进行禅定修习前的基础。这六项是——持戒清净、衣食俱足、闲居静处、断诸杂务、入欲知足、近善知识。分述如下:

① 持戒清净

戒者,佛门的道德规范及修习者应遵守的戒律。归纳起来就是四个方面:戒杀生,戒偷盗,戒邪淫,戒妄语。

② 衣食俱足



修习禅定,必须是衣食无忧,这样才能安心修禅,不为生活所发愁,当然出家的和尚要有衣食供养。

③闲居静处

修习禅定的地方,最好是昼无人、夜无声之安静之处,最好是要远离野兽虫蛇、冤家仇人,疾病瘟疫,同时要风景秀丽,气候宜人。当然,所谓“大隐隐于市”,只要心静意诚,在闹市区同样也能修习禅定。

④断诸杂务

修习禅定,必须要心静,修习的过程中尽可能地断掉一些不必要的繁杂事物,尽量将当天应该做的事情做完,了结杂务心事,使心净意纯,专心修禅,这样才能很好地入定。

⑤入欲知足

修习禅定,不可多欲、事事不完足,这是修禅的一大障碍。知足常乐,是修禅的最佳心态。

⑥近善知识

修习禅定,最终目的是生“慧”,而要使人获得大智大慧,就必须亲近有道德有知识的人士。

(2)调五事

修禅之初,调“五事”是一项很重要的工作。这调五事是——调饮食、调睡眠、调息、调心、调身,分述如下。

①调饮食

修习禅定,在饮食上必须做到不过饥过饱,不食不干净、不宜食之物。“食若过饱,则气急身满,百脉不通,令心闷塞,坐念不安。食若过少,则身羸心悬,意虑不固。”

②调睡眠

初修禅定,不可放纵贪睡,但又不可刻意减睡。而是适量而睡,睡醒即起。

③调身

修习禅定,要保证有充足的体力,因而在坐禅之前不宜做剧烈的运动,以免伤身。在坐禅之时,姿势要安好,不可过度紧张,亦不可过于松弛。

④调息



修习禅定,须将呼吸调练到“不声不结不粗,出入绵绵,若存若亡,资神安稳,情抱悦豫”的境界,佛教称此种呼吸为“息相”。

⑤调心

修习禅定,入定前心要做到“不沉不浮”,即坐禅时意念不要飘逸浮动,这样会引起身体不安;也不要昏暗无知,头脑低垂,这样身无生气。入定之后心要做到“不急不宽”,即入定后不要摄心太猛,这样会出现头痛、胸痛。若是发生此症状,便要放宽心,意想身中之气流向下身;也不要任心过度,这样会由于意志散漫而出现倾倚曲痿、口中流涎或者是心暗晦不明之症状,若是发生此症状,便要敛身提念,令心住一缘。



(3)弃五盖

五盖者,修禅之障碍也,进行禅修必须将之弃掉。这五盖是——贪欲盖、瞋恚盖、睡眠盖、掉悔盖、疑盖。分述如下:

不声不结不粗,出入绵绵,若存若亡,资神安稳,情抱悦豫。

①贪欲盖

修禅时心中萌生的贪求食、色、名利、权位等念头。

②瞋恚盖

修禅时心中萌生的由于别人有负于自己而产生的愤恨、恼怒、报复等念头。

③睡眠盖

修禅时心中萌生的睡欲。

④掉悔盖

掉有三种:身掉——不喜修禅,想游走戏耍;口掉——谈天说地,歌吟辩论;心掉——心猿意马,杂念丛生。悔有两种:一是知道生“掉”之后而懊恼不安;二是心理负担沉重而悔恨怖畏,负疚悔罪。

⑤疑盖

疑盖有三种,第一疑己——怀疑自身素质低劣而非修禅之人;第二疑师——怀疑业师无功而不堪教徒;第三疑业——怀疑禅修不行而见异思迁。

(4)禅定修习的时间



禅定的修习也有一定的要求。在庙院中修习的僧尼,修禅的时间很讲究,他们必须在初夜和后夜坐禅修行,于中夜可作短暂的睡眠,在家修习的佛门信徒,修禅的时间没有僧尼这么讲究,但要求在黎明、中午、下午、日落等时辰里修禅为好。在吃饭前后半小时不宜修禅。

初习禅修者,时间要短,次数可多,而且留有余兴;久习禅修,可以坐禅2~4小时为度,不可过长。

(5) 禅定出定时的注意事项

禅定修习结束时,要进行“收功”,佛教称为“下座”、“结坐”、“出定”。

大乘、密乘教派坐禅结束时,须“回向”,即心念口宣,上求佛道,与众生共成佛果,然后缓缓调和气息、身体,将所观想放出去的一切都收回于身心之中,最后慢慢下座。

坐禅出定时,应放下各种念头,开口放气,想从百脉随意而散。然后微微动身,次动肩膊及手、头、颈,次动二足,悉令柔软;次摩手令暖,以掩两眼,然后慢慢睁开。待身热后稍歇,方可随意出入。如果不这样做,而仓促出定,则细法未散,住在身中,令人头痛,百骨节强,犹如风劳,以后再入定时易烦躁不安。

2. 外修人身

外修人身就是对筋骨的锻炼。这种锻炼方法多是作适度的体育锻炼,如跑步,打拳等等,但切忌做得过度疲劳。筋骨的锻炼最好是采用武术形式。本书所附“达摩易筋经”就比较适合修禅的人练习。

(三) 居食医药

佛教在居食上比道教更为讲究。生活起居上,讲究远离尘世,寻幽深之处进行修行,并有“色戒”,不允许进行两性的接触。在饮食上有“斋戒”,不吃肉腥之食。



枕石静观流,真空法界周,
悠然思大道,无喜亦无忧。



佛门内中的僧尼有此二戒乃是教内修行的需要,俗家弟子,或者对于佛门之外欲修禅的人来说则没有什么具体要求。远在唐初唐太宗李世民就下旨允许曾有恩于他的少林寺武僧可以开戒食荤,以增强体质。为了长寿养生的教外之士在修习禅定的时候,不必“色戒”、“斋戒”,不可过分压抑自己而出现心理健康问题,从而影响身体健康。所以为了保证身体和心理健康,适度的营养是必须的,适度的家庭生活也是必须的,但不管是性生活还是饮食,都要有所节制。

佛门弟子十分重视医药在修身时的功用。易筋经中就有服药法:“练壮之功,外资于揉,内资于药。行功之际,先服药一丸,约药入胃将化之时,即行揉功,揉与药力两相迎凑,乃为得法,过犹或不及皆无益也。行功三日,服药一次,照此为常。”内壮药:



佛门弟子借助药物以疗疾

“野蒺藜(炒去刺)、白茯苓(去皮)、白芍药(火煨酒炒)、朱砂(水飞)、熟地黄(酒制)、甘草(蜜炙)各五两、中参、白术(土炒)、当归(酒制)、川芎各一两为细末,炼蜜为丸,重一钱,每服一丸,温汤任下。一云:多品合丸,其力不专。另立三方任用,只须一味任用。”

佛门弟子借助于药物的补益功效来促进修行的功力增进,也借助药物的作用来防止疾病。

三、炼心修性术

(一) 修心养生

佛教与道教一样,十分讲究炼心修性,但是与道教又有很大的区别,这主要表



现在“禁欲”和“来世幸福”上。

佛教认为一切众生皆有佛性，只是各人修行的深浅而决定其所达到境界的高低。只有当“无量烦恼悉除灭已，佛便现前”。佛教中的“佛”，是指具有大智慧且心身自在的人，也是佛教徒修正的最终目标。

佛教认为，“人性本净”，因此，“万法在自性”。在世界面前，众生之本原心性平等的。

“譬如雨水，不从无有，元是龙能兴致，令一切众生，一切草木，有情无情，悉皆蒙润，百川众流，却入大海，合为一体，众生般若之智，亦复如是。”

要炼好心修好性，就必须放下一切而不离一切。如唐代净觉禅师说的：

“真如妙体，不离生死之中；圣道玄微，还在色身之内。色身清净，寄住烦恼之间；生死性起，权住涅槃之处。故知众生与佛性，本来共同。以水况冰，体何有异？冰由质碍，喻众生之系缚；水性通灵，等佛性之圆净。”



圣道玄微，还在色身之内



在这里,净觉禅师要人们像冰释成水一样,挣脱“质”的障碍,以求得“心净”、“圆净”,让心性清净,以证佛道。

佛门高僧慧能发展了前世的炼心修性理论,提出了“心修”学说,即“我心即佛”。他说:“我心自有佛,……菩提只向心觅,何劳向外求玄?……佛心见者,只汝自心”。这与庄子的“心斋”是同工异曲的。为了达到“我心即佛”的炼心修性境界,他进一步提出:

心是地,性是王,王居心地上,性在王在,性去王去,性在身心存,性去身心坏。佛向性中作,莫向身外求。

佛教崇尚“善”,这点与道教的思想观念是一致的。“善”是炼心修性的根本。慧能大师提出:

心地但无不善,西方去此不遥;

若怀不善之心,念佛往生难到。

慧能大师不但在理论上阐述了炼心修性,还提出了具有指导意义的方法论——内调心性,外敬他人。这是难能可贵的。佛教认为将“心”与“性”修好了,就能得“道”成“佛”,从而健康长寿,大智大慧。

(二)修德养生

炼心修性,首先要修养出一个好的道德情操来,只有具备良好的品德,才有可能修习出一副好的心性。

修养道德情操,关键在于自觉地在日常的生活中注意发扬人性中“善”的优点,抑制甚至最终消灭人性中“恶”的缺点。

怎样才能使人修养出一个好的品德呢?

1. 陶冶性情

陶冶性情,不是一两天就能做好的,而是一个长期的工作。在日常生活中,要求我们注意,时时保持意静神宁,遇事均以心平气和而处之,这样,喜、怒、忧、思、悲、恐、惊人性七情就不会妄动了,人体的气机也就自然畅和,人的心性也就宏达明朗了。

2. 开阔心胸

一定要有一个开阔的心胸,不管遇到什么事情,都要泰然处之,不可耿耿于怀,



要做到心胸无时无处不“坦荡荡”，“大肚能容容天下最难之事”，乐观开朗，知足常乐。

3. 克除私欲

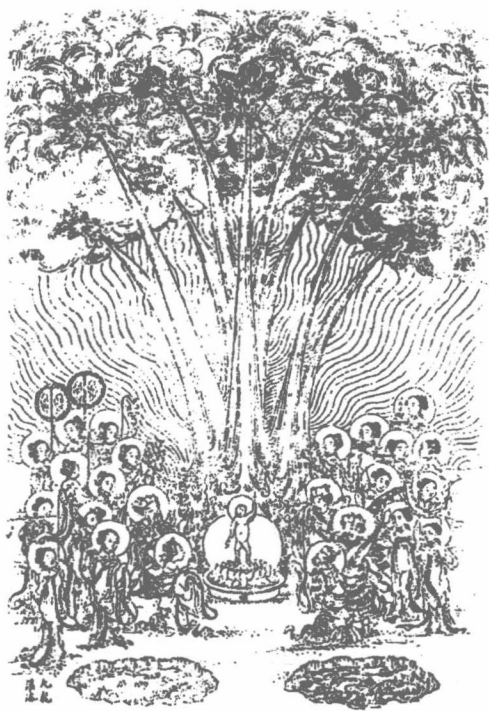
私欲是阻碍人心性修养的桎梏，克除私欲，是涵养道德的根本。所谓私欲，并非人心中一切欲望，这里指的是那些损人利己的欲望。克除私欲是一项长期持久的功课，而且是必须做好的功课。

4. 根治陋习

人的习性有好有坏，好的习性利人利己，被誉为美德，而坏的习性损人也损己，是人炼心修性的一大障碍，必须根治。如果有自傲、任性、嫉妒、瞋恨、自卑、诡诈、奸滑、虚伪等等陋习，必须时时谨防，注意根治，否则难修正德，难成正果。

5. 助人为乐

助人为乐，是一个人具有高尚品德的衡量器。佛教教义中强调的“广行善事”，实际上是要求人们助人为乐。时时先人后己，助人为乐，那么，情性也就在无形中被陶冶了，心胸也就自然而然地开阔了，私欲、陋习也就没有萌生的机会了，人的品德就在助人为乐中得到了修养。



天上天下，惟我独尊

(三) 入静炼心修性

“静”是道佛二教练心修性的主要方法。

“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。”——《道德经》

“静”能使人心洁意纯，也就是说，能够净化人的灵魂，涵养人的道德。