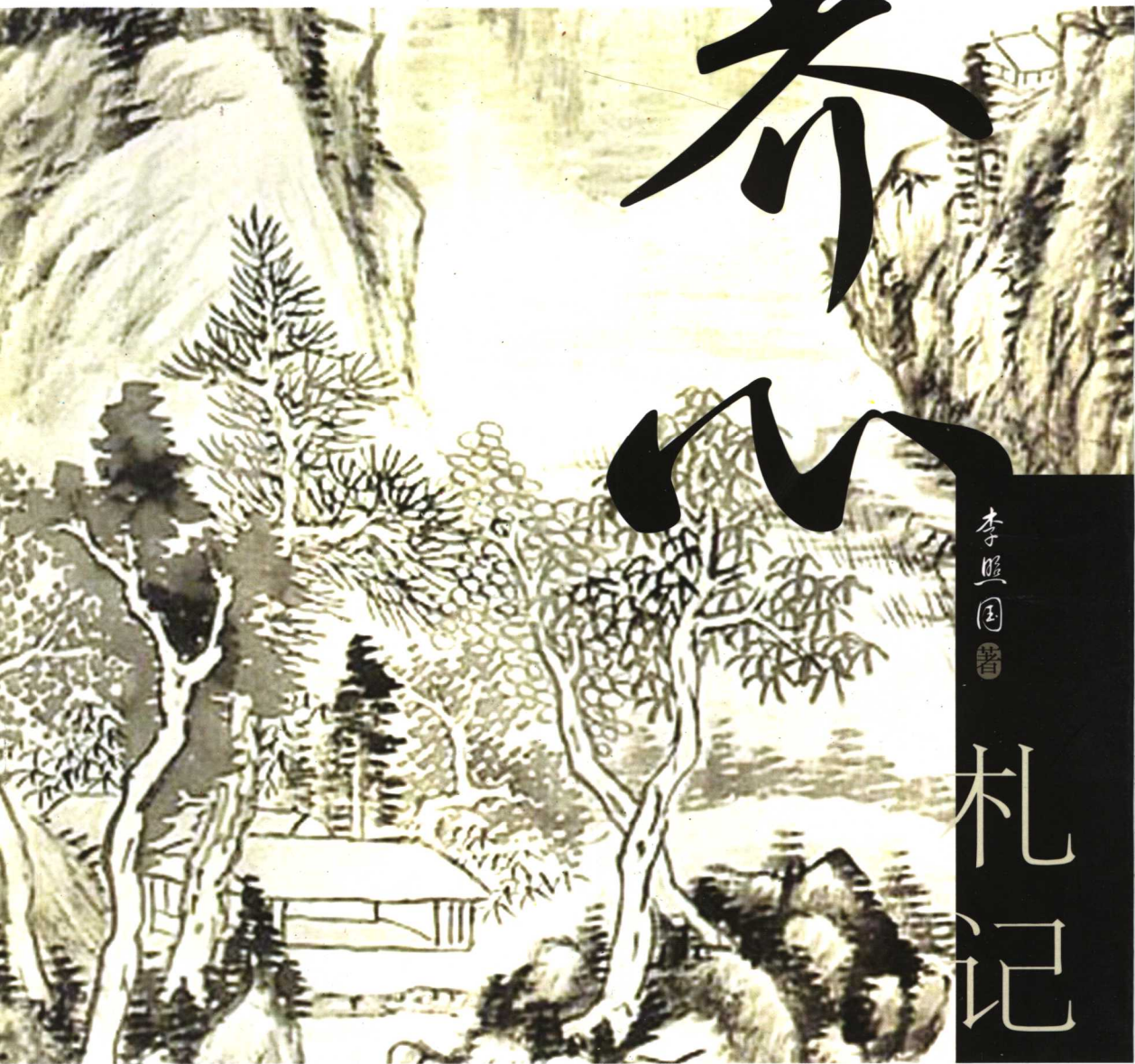


玉 心

李照国 著

札
记

翻译《黄帝内经》廿载，
时有山高水长之忧，常
怀漏船载酒之惧。《素
问》与《灵枢》，各九
八十一篇，纵论理法方
药，遍涉天地人事，旁
及文史哲学，融会释道
诸子，其文晦涩，其理
玄奥，常不易解，不得
已，闭门苦读，沉思冥
想，遍览诸子，探求门
径，每有所得，则舞之
蹈之，歌之咏之，景之
记之，以为极乐。历经
二十春秋，积散记千篇
有余，今选其修心、养
性、长生者百篇，集为
一册，以饯亲朋师友。



上海文化出版社

养心札记

李照国 著



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

养心札记/李照国著. - 上海:上海文化出版社,2007.3

ISBN 978 - 7 - 80740 - 109 - 4

I. 养… II. 李… III. 养生(中医) - 普及读物 IV. R212.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 164338 号

责任编辑 李国强

装帧设计 方蔚楠

书 名 养心札记

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 csbcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

邮政编码 200020

经 销 新华书店

印 刷 上海市印刷十厂有限公司

开 本 787 × 1092 1/18

印 张 12.22

文 字 11 万

版 次 2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1—3,210 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 80740 - 109 - 4/B·66

定 价 26.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021 - 65410805



白序

吾友李公，年少习经。从春到秋，历夏经冬。温凉寒热，皆得其所。
不惑之年，终得真传。实虚有无，尽皆释然。今循其径，著以为文。
论养生经，述益寿方。法天则地，尊圣敬贤。言简意赅，文明趣深。
字里行间，修德劝善。开卷有益，未足誉矣。些许赘言，聊作序语。

太白山翁 子木
丙戌李春 长安

孔序

我与李照国先生于国学有同好而相知，近拜读其散记新编，怦然心动，不图古之高贤复见于今日！

先生国学修养深厚，博学多能，此编系其“历经二十春秋，积散记千篇有余”乃“选其修心、养性、长生者百篇”缀集而成，以诗词起兴，以歌赋别义，诗文并举，意趣盎然。

其文以国学为基，以仁学为本，博采经史子集，旁及诸子百家。其所言“天道与性命”极为高明，而所举证者，悉为常素之理、人伦之序，然所开发之养生大法，不独合于国医至理大要，亦为现代医学所实证，常中见异，独有建树。

其书融儒释之训，集诸子之论，于养生、养气、养心、养性、养精、养神皆有建言。其所论之养生法理，对浮躁焦虑之现代芸芸众生，不啻为一帖清凉妙药，可消除百病，可延年益寿。愿天下人读之、思之、悟之，然后猛醒之。

本编百篇，引经据典，言简意赅，理明趣深，颇似纪晓岚《阅微草堂笔记》，读来引人入胜，扣人心弦。

孔子七十五代孙

孔祥骅

丙戌年夏于上海

翻译《黄帝内经》廿载,时有山高水长之忧,常怀漏船载酒之惧。《素问》与《灵枢》,各九九八十一篇,纵论理法方药,遍涉天地人事,旁及文史哲学,融合释道诸子,其文晦涩,其理玄秘,常不易解。不得已,闭门苦读,沉思冥想,遍览诸子,探求门径。每有所得,则舞之蹈之,歌之咏之,录之记之,以为极乐。历经二十春秋,积散记千篇有余。今选其修心、养性、长生者百篇,集为一册,以飨亲朋师友。

李照国

丙戌季春于海上小居

安心篇

001 / 安心有术不若有意

003 / 安心不若忘心

005 / 从心避暑最清凉

007 / 安享一世乐

009 / 人生三受用

011 / 仙乡游

013 / 快乐经

015 / 乐山乐水

027 / 轻身术

029 / 岁月有情

031 / 天籁之音

033 / 脱俗

035 / 世上闲人地上仙

036 / 让一步实进一步

038 / 动静之辨

040 / 清静有为

042 / 一“淡”消万忧

044 / 心平神定

046 / 精养三宝

048 / 去烦除恼

050 / 脱尘

安闲篇

017 / 安则闲

019 / 说痴

021 / 说陋

023 / 静居无是非

025 / 安闲难得

养心篇

052 / 惜精育神

054 / 育天真

056 / 青天道

058 / 养性诀

060 / 育真精

062 / 近君子

064 / 远小人

066 / 虚心顿悟

068 / 无愁

070 / 说苦

072 / 论消长

074 / 俗世仙家

076 / 大言小说

078 / 人生苦短

080 / 难关

082 / 无愁

084 / 缚心猿

086 / 惜自身

088 / 惜气存精

090 / 大道

092 / 归真

094 / 贫养

096 / 知足知乐

098 / 穷而不穷

100 / 乐天

102 / 清福

104 / 不老药

106 / 足人实是足己

108 / 说“半”

110 / 说“忘”

修身篇

112 / 思危于安

114 / 缩手经

116 / 求己最易

118 / 自重则自保

120 / 警己

122 / 掩耳经

124 / 惜精神

126 / 宽人利己

128 / 一世吟

131 / 恬淡虚无

133 / 名利是非

135 / 君子之交

137 / 得失之患

139 / 炼丹心

145 / 闲趣别样

147 / 四受用

149 / 妄念消真

起居篇

151 / 适度

153 / 枕上方

155 / 睡方

157 / 养目

159 / 清凉极品

161 / 食肉杂说

163 / 悟寿

165 / 品茶

167 / 育儿经

169 / 素淡滋味长

171 / 育子别论

173 / 说补

养生篇

175 / 鸿儒养生诀

181 / “活”字功

183 / 药王保生铭

185 / 真人全身方

187 / 真人卫生歌

190 / 驻颜术

192 / 慎起居

194 / 四季养生铭

196 / 说“花箭”

198 / 独眠功

200 / 急回头

202 / 忍功

205 / 制怒

207 / 烟患

209 / 百病百药

安心有术不若有意

《大学》有“治国、安邦、平天下”之论，此亦养生之道也。“治”、“安”、“平”三者，尤以“安”为难。所谓“安”为难，即安心为难。心若能安，则无所不安。故而历代学人，无不密探安心之术。

清人沈复《浮生六记》载林鉴堂《安心诗》一首，颇有佳境：

我有灵丹一小锭，能医四海心迷病。
些儿吞下心安然，管取延年兼接命。
念杂由来业障多，憧憧忧忧竟如何。
驱魔自有玄微诀，引入尧夫安乐窝。
人有二心方显念，念无二心始为人。
人心无二浑无念，念绝悠然见太清。
这也了时那也了，纷纷攘攘皆分晓。
云开万里见清光，明月一轮圆皎皎。
四海遨游养浩然，心连碧水水连天。
津头自有鱼郎问，洞里桃花日日鲜。

安心“有术”，却不若“有意”。《黄帝内经》说：“意之所存谓之志”。若胸无其意，则仙家秘术亦乏神力。如何“有意”？祛除念杂则意境自生。而要除杂，则须洞穿“憧憧忧忧”，看破“纷纷攘攘”。王维宦海浮沉半生，直至晚年方晓此中真意，万般游丝尽皆释然。其《酬张少府》诗，即喻此意：

晚年惟好静，万事不关心。
自顾无长策，空知返旧林。

松风吹解带，山月照弹琴。
君问穷通理，渔歌入浦深。

心安而后身安，身安而后天下安。天下之所以纷乱，皆因于世人的心不安，心不安则身不由己，身不由己则易发事端。古人云：不妄求则心安，不妄作则身安。妄求者未必求得，精神却因之亏虚；妄作者未必作成，资财却因之耗损。此言道尽蠢蠢欲动之俗尘世态，不啻惊世之木铎，利人之舟楫。多一事哪如少一事安宁？多一言哪似少一言清静？善养生者，不行无益之事，免得劳神费力；不道无益之言，免得招惹是非。

白居易《吾土》诗云：“身心安处为吾土，岂限长安与洛阳。”《出城别留》诗亦云：“我生本无乡，心安是归处。”《重题》诗又云：“心泰身宁是归处，故乡可独在长安？”《种桃杏》诗复云：“无论海角与天涯，大抵心安即是家。”白氏之见，颇不同俗。

译罢《黄帝内经》，心得稍安。重读《文心雕龙》，悟得世间第一安心秘诀，节录于此，以飨师友：

春来仰观吐曜，秋至俯察含章；
心若日月迭璧，意似山川焕绮；
神犹云霞雕色，气如泉石激韵；
不负五行之秀，虚怀天地本心。

安心篇



安心不若忘心

明人黄宗羲《明儒学案》论安心，有安心不若忘心之说，超凡脱俗，深得养生之旨，其境甚高。黄氏曰：

能心忘则心谦，胜心忘则心平，侈心忘则心淡，躁心忘则心泰，嫉心忘则心和。

人若能心谦、心平、心淡、心泰、心和，则可通达庄子《养生主》所论之全生大道。循此以为经，则“可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年”。恰如黄宗羲所言：

谦以受益，平以称施，淡以发智，泰以明威，和以通知，成性存存，九德咸事。

谦虚内守可以使人受益无穷，身体舒健可使精气顺畅，恬淡自然可以开启心智，胸襟坦荡则无所畏惧，心底平和则增慧强智。循此而行，则身心双修，近于至道，万业可成。

可惜芸芸众生，明道者众，而行施者寡，心内扰扰不定，却于心外觅求安泰。本已不固，末枝岂能得丰？

每见游人入庙进观占卜问卦，甚为纳罕。自心安泰与否，他人如何得知？胸中分寸，扪心常问，是非躁静，则可随拨随灵。

“忘”字去心，可消除日夜奔劳；“淡”字化水，能散发无边辛苦。人总以为前头春光无限，岂不知春色恰在指边；总以为心外乾坤朗朗，岂不知银汉即在胸中。唐代一比丘尼所撰之《悟道诗》，即云此景：

尽日寻春不见春，芒鞋踏破岭头云。
归来偶把梅花嗅，春在枝头已十分。

俗语云：踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫。心境安泰，身即清凉山中，

费何功夫？神定气爽，春光即在眼前，觅何佳境？知此，则无所不安；不知此，则惶惶难安。

古人云：尽心则无愧，平心则无偏。心尽则职亦尽，自无愧怍于己；心平则事亦平，自无偏私于人。又云：立身当高一步，处人当下一步。此乃处世真经，行事妙法，君子当谨慎行之。

安心篇

养心札



从心避暑最清凉

明人钱琦，养心有法，安神有术，生活怡然，遇扰不烦，见惊不乱，春夏泰然，秋冬安详。人以为其居所幽静，故能咸安。钱琦则曰：“静在心，不在境。”

此言可谓实然，道出安心养性要诀。此诀从心中来，还心中去，从心养心，以心补心，故而天成。正如钱琦《钱子语测》所言：

人心能静，虽万变纷纭，亦澄然无事。不静，则燕居闲暇，亦冲然靡宁。

人心若静，则喧嚣之境，亦可泰然处之。若心不静，居于雕梁画栋之宫，终日闲暇无事，身心亦难安闲。由此观之，静与否，确乎在于心境，而非居处环境。古人云：清闲无事坐卧随心，虽淡饭粗衣自然有一段佳趣，纷扰不宁忧患缠身，虽锦袍玉食只觉得万般愁苦。又曰：心无忧虑，就是逍遥佛祖；身无病痛，就是快活神仙。

宋人温革曾著安心避暑诗，力主以心养心。温氏曰：

避暑有要法，不在泉石间。

宁心无一事，便到清凉山。

避暑不必远去深山泉石，只要心无一虑，便身爽心清，虽处酷暑炎夏，亦无躁热烦闷之感。达此一境，便成俗世仙家，正所谓“心静自然凉，神安天下平”。

清人孙宝瑄《忘山庐日记》云：

人之心静，虽处扰扰之境亦静；人之心乱，虽居清冷之乡亦乱。

孙氏如此述，亦如此为。虽身居闹市，却自感“闲行尘世路，无异在山林”。可谓深得养生之真、修行之趣。明人陈眉公谓静默之与养生，若青天之与白云。白云飘荡，不离天际；养生万条，终需静默。陈氏曾著专文，论及

静默全生之道。其文曰：

静坐然后知平日之气浮，守默然后知平日之言躁，省事然后知平日之费闲，闭户然后知平日之交滥，寡欲然后知平日之病多，近情然后知平日之念刻。

论及陈氏六知语，清人金石成感慨连连。石氏曰：“人之生斯世也，无非语言动作。然多一事则有多一事之累，少一事则有少一事之乐。乃知大学问俱从省事行来，当以斯六知语，终日三复。”

安心篇



安享一世乐

俗语云：一笑祛百病，一乐消万愁。病祛则身健，愁消则心悦。无忧无愁，则无病无灾。忧郁焦虑，虽人之常情，却为万病萌发之源。

古往今来，医家无不告诫世人，忧愁凄悲伤身，豁达快乐益寿。可惜识其理者众，循其行者寡。芸芸众生，惯于抱怨天时，责恨地利，苛求人和，却常忽略自力。自力方可更生，自力之本在于识得自身，明得内外，而非一味幻取日月星辰。宋人邵雍《击壤集》载《人生一世吟》，实是人生快乐良剂：

前有亿万年，后有亿万世。
中间一百年，做得几何事！
又况人之寿，几人能百岁？
如何不喜欢，强自生憔悴。

人生一世，草木一秋。欢喜尚无暇，哪来几多忧？百年之旅，转忽而尽，千味万滋，瞬息即逝，有何可了可不了？悲亦一世，喜亦一世，为何不转悲为喜轻风戏水，何必愁肠百结疾首蹙额？尘世漂泊，真假难辨，迷幻中出入众星捧月，到头来不免只身孤旅；愤恨中好似天塌地陷，冷眼看却是自劈其面。

庄子《逍遥游》曰：

小知不及大知，小年不及大年。奚以知其然也？朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋，此小年也。楚之南有冥灵者，以五百岁为春，五百岁为秋；上古有大椿者，以八千年为春，八千年为秋，此大年也。而彭祖乃今以久特闻，众人匹之，不亦悲乎！

小知，即知之甚少；小年，即寿命极短。何谓大知、小知、大年、小年？以庄子之见，见日即死之“朝菌”，不知一日之时几许，春生夏死之“蟪蛄”，不晓四季更替若何。此即小知、小年。楚国之南有灵龟，五百年为一春，五百年为一秋；上古有大椿树，八千年为一春，八千年为一秋。此即大知、大年。而寿仅八百之彭祖，却以长寿之名流传人间，令众生倾慕效法，实为可悲。