

曾垂富 著

养怡子



地震出版社

养 怡 经

曾 垂 富 著

地 震 出 版 社

1 9 9 3

(京) 新登字 095 号

养 怡 经

曾 垂 富 著

责任编辑: 李和文

北 京 出 版 社 出 版

北京市海淀区民族学院南路 9 号

北京市丰台区丰华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国各地新华书店经售

787×1092 1/32 7 印张 157 千字

1993 年 6 月第一版 1993 年 6 月第一次印刷

印数: 00001—25000

ISBN 7-5028-0863-9/C·19

(1256) 定价: 5.50 元



——奉献给劳苦功高、为党为人民做出贡献的老同志。

——奉献给年富力强、正在为改革开放奉献才华的奋斗者。

——奉献给处在人生十字路口的青年朋友。



内 容 简 介

本经共 8 篇 28 卷，前 7 篇从养心方面提供健身之道，第 8 篇从养生方面提供健身之道。

人心篇：阐述了人们负性心理产生的原因及其危害，指出了有益于事业、健康和社会的思想方法。其基本观点是：为人要去掉忧烦、偏见、狭隘、自私、自卑、自傲，而常持明达、洒脱、真诚、纯洁、无私的心态。

观世篇：从世理上阐明了主观和客观的关系，指出了世人的劣性和美德。揭示了世事中存在的对人的事业和身心有害的一些主要社会现象及其原因，提出了正确看待世界的方法。其基本观点是：人生愁苦来自贪欲、自私和虚伪；以出世的精神积极入世则事业必胜，身心必然健康。

涉世篇：告诫人们以真诚、宽厚、正直的性格气质，突出的文思、才气和慎重有价值的社会交往来赢取自己事业的成功和避免烦恼，维持身心健康。

立志篇：强调了人生立志的重要性和如何立志，立什么样的志。

为学篇：说明了学习的重要性，介绍了一些较高层次的学习方法。

修身篇：告诫人们要忠厚老实、克己利人，少惹是非，从而减少烦恼，达到生活安稳、心情平和继而健身延年的目的。

净心篇：阐述了清静的心境对身体健康的重要性，告诉



人们怎样从认识和方法的结合上做到使自己经常处于一种心平气和的境界。其基本观点：为人一要克己，二要于事无苛求，三要会生活。这样才能使自己心情平和愉悦、身体健康，年轻者事业发达、年老者益寿延年。

养生篇：前一卷介绍气功有关基本原理和静功方面的几个必须掌握的基本要点。第二至六卷专讲日常生活方面的健身法。第七卷介绍生活方面的一些极有趣的常识。这些趣味盎然的文字，使人心情轻松愉快，从而达到养怡的目的。有的东西去试做，不一定真有其效果，但在试做过程中，足以使人受到养怡之惠。



前 言

改革的大好形势给每个人提供了充分施展自己才华，发展个人事业的外部环境条件；然而，各人事业的成功，还须要有健康的心理和健康的身体作保证。而心理健康又是身体健康的前提因素，能保证身体健康长寿的心理应该是一种宽大平和、愉快喜悦的心理，这种心理就是“怡”。今作《养怡经》，就是为人们的心身健康从而也为改革做点微薄的贡献。全经从几个不同角度反复强调了一个主题：人生须以宽广的胸怀、正直的为人，努力进取但不苛求，辛勤耕耘但不问收获，凡事尽力而为即可，从而以平静愉悦的心情，正确的处事方法来面对自己生活道路上所遇到的一切，而达到既使自己取得事业上的成功，又能健康长寿的目的。全经虽然有点絮絮叨叨，但哲理深邃，予人启迪；若能日有所颂，确能祛病延年；以其见教后代，定然子肖孙贤；以其宣于社会，大有净化之功效。是一部于人于社会颇具实益的，不可多得的好书。

内容的安排遵循了如下思路：从对世界（社会）的正确认识而形成自己健康的心理心态（一、二篇）——以此种健康的心理、心态来指导自己的工作、学习、生活和言行（三、四、五、六篇）——在能正确地对待自己事业和生活的同时，从心、身两个方面结合起来修心养性、健身、致

怡，而祛病长寿（七、八篇）。

“怡”本是指精神宽大平和、愉快喜悦，养怡就是使精神处于一种平和、愉快的境地；因此，立志篇、为学篇和养生篇中的“健身要法”、“日常趣”二卷，颇偏“怡”之主题。然而这些东西确有其益；况你一看到这些文字，即能脱离现实烦恼而进入一番有趣的生活天地。于心之“怡”大有裨益。它虽然偏离“怡”之主题，却能达到养“怡”之目的，故收进此经。

“养气法”一卷，主要介绍有关气功的基本原理和练气功时必须掌握的基本要点。如果作为临场功法指导，是很不够的，但若对此卷的文字细细读去，即能收到很好的净心养怡的效果。如能常颂常品细领悟，如果你另据功法在练功，可使你收到事半功倍的效果。

“经”乃古典文学，为了不失其体，保留了一些“之乎者也”，形成了你将莫名其妙的“五四”式白话体。虽近乎滑稽，但却能增强使你脱离现实烦恼之效果。意欲如此，望笑谅之。

《经》的内容除来自本人日记、心得外，还有一部分来自读书笔记。在此向所有使我受益的作者致谢。

曾 垂 富

1992 年仲夏于洞口



目 录

一、人心篇.....	(1)
卷一：心理.....	(3)
卷二：心迹	(10)
卷三：心法	(13)
二、观世篇	(21)
卷一：世理	(23)
卷二：世人	(32)
卷三：世事	(38)
三、涉世篇	(61)
卷一：涉世要理	(63)
卷二：律己铭	(74)
卷三：待人铭	(78)
卷四：涉世歌	(83)
四、立志篇	(85)
卷一：立志要理	(87)
卷二：立志要法	(91)
卷三：立志歌	(98)
五、为学篇.....	(101)
卷一：为学要理.....	(103)
卷二：为学要法.....	(105)



六、修身篇.....	(109)
卷一：修身要理.....	(111)
卷二：言行择.....	(117)
卷三：言行忌.....	(121)
卷四：修身诀.....	(122)
七、净心篇.....	(127)
卷一：净心要理.....	(129)
卷二：净心内法.....	(134)
卷三：净心外法.....	(142)
卷四：净心歌诀.....	(152)
八、养生篇.....	(159)
卷一：养气法.....	(161)
卷二：养生铭.....	(168)
卷三：健身法.....	(170)
卷四：养生术.....	(180)
卷五：饮食训.....	(187)
卷六：健身常识.....	(192)
卷七：日常趣.....	(198)
九、尾子.....	(213)

人 心 篇

世上什么路最长？心路！它可远远超过生命之界定，无休止，无尽头地绵绵延伸；它永无既定之轨迹，唯一之导引来自心头：痛苦之心、惆怅之心、凄苦之心、甜蜜之心、苦涩之心。心路使生命得到绵绵延伸。

世上什么路最短？心路！它可远远落后于生命之延伸，在一狭窄场地中旋转。有的生命存在了半个世纪，却始终未弄清是怎么存在的，甚至未曾意识到生命乃一存在，犹似拉碾之驴，艰难沉重地转其一生。心路始终未曾突破那圆周之半径。

生命之路是有限的，心路却是可以无限延伸的。





卷一：心 理

一

海洋阔于陆地，天空阔于海洋，人心阔于天空；开朗之心，总是海阔天空。

开朗性格不仅可使自己常保心情愉快，且可感染周围的人，使其亦觉得人生充满了和谐与光明。

然而大多数人却不开朗。究其原因，最主要者乃是于事过分担忧。让很多事自作多忧地占去了心之空间，何开朗之有？

人于事担忧多乃怕事之发展于己不利。然事实上，事情大多有其两面性。越用怀疑与戒备之态度去对待，其结果越不如意。相反，若对其有信心和足够之善意，本不很乐观之事，亦会因你之光明坦荡而美满其结果。

怕事之发展于己不利，皆因将一个“我”字看得太重，凡事唯恐自己吃亏，深怕别人得利，一分一厘亦要计较；所以才闹得自己寝亦不安，食亦不安。其实，有些事根本不值得计较。得得失失亦非绝对。你得到金钱，也许失去了荣誉；你争来地位，也许失去了朋友；你侵占了一点土地，也许失去可以守望相助之好邻居。相反，若你为失去某些金钱而烦恼，你也许应该为保持了清高之名誉而应快乐；若你没



有争来你所希望之升迁，也许你会维持住很多同仁之友情；若你不争夺与邻居共有的那一线土地，你也许今后一直与邻居相处甚好，得到其诸多照顾。凡不如意事如能反过来想，即可心平气和而觉快乐矣。

其实，人所欲者多乃私利或私情。亦唯有为私利或私情患得患失时，才会痛苦。若是为人、为公，而一心情愿去付出，不计较个人得失，单彼等堂皇之动机，即会使你快乐，何沉重之有？

人一旦装满私利私情，就会不是为将来担忧，就是为现在焦虑，或是为过去懊悔，绵绵愁云无有散时，此二者皆霸占了最有用的现在时间，于事之本身俱无补益。是谓“小聪明人怀抱傻瓜心”。因之，要想使自己胸襟开拓，最重要的是对私人恩怨少去计较，对自己之得失多点担当。

二

最可怕者乃心理之变态和扭曲。其变态和扭曲可使一切合情合理之结论或举动变得何其不可理解。人理智上明白是一回事，所为者又是另一回事；清醒意识总盲从于随意之潜意识，反常者反以正常之面目出现矣。

在很多情况下，正常者正不正常，不正常者正正常。

当初释迦在菩提树下悟道，舍王子尊位不做，于世人看来实属大不正常，然其终于悟出佛理，创下慈悲救世之宗教，因而证明其并非不正常，而乃大智大慧。

普通人多希求一种“正常”。此所谓正常，即遵循人类先天之自然法则与后天之人为规范，顺应众人认为理所当然之方式去生活，不做独立特行之事；或即使做，亦能于大体上与众人步调一致。如超此范围，则被认为不正常。



然多数人于人生真理缺少深思，少去洞察。因此可以浑浑噩噩，不觉约束与痛苦，亦不注意某些人们视为理所当然之行动是否愚昧。只有极少数人着眼于人生之真谛，提出宇宙之本源，万物之生灭，生活轨道之是否当然……想要穷究其中真正之道理。此心一生，则难免与众所行之道逐渐分手，而日见其“不正常”矣。

表面上，古今中外之大哲学家俱有其不正常之处。在其自己，是深思明辩，欲穷究一份真理。而在世人眼中，则难免疯疯癫癫。叔本华虽极力强调天才非疯子，然其本人行径反映于世人眼中，还是疯子。诗人、艺术家、音乐家多有不理世俗，我行我素之处，亦被世人认为有几分不正常。但唯其有这份不正常，方可有勇气跳出世俗条律之约束，从根本上对人生作清醒之观察，深刻之体验与独立之判断，而发现许些真理。

同于流俗，在人群中做一个不愈越常规者，乃“正常”，然亦庸俗。因曰：太正常乃俗人，略有不肯随俗之处乃智者，过于不肯随俗乃异人；不肯随俗而始终独立特行，并因此而有哲学上之创见，则为先知。若不肯随俗却无法解释自己，而又要将自己之奇思异想勉强用于日常生活，且强迫别人亦去遵奉，则乃真正之不正常矣。

三

感情乃与生俱来者，亦乃人生乐趣之来源。然其需要控制和升华；或可用理智将多余之感情化开，或能用艺术将原始之激情美化，纯化和净化。

一些人之感情淡淡如水，一些人之感情轻灵优美如高级诗歌，另一些人之感情则充满阴暗卑下之欲念。此分际，即

人之格调。人之格调并非全是与生俱来者，它需要后天之陶冶与净化。此陶冶与净化之功效犹似染缸之颜色；而音乐、艺术、诗文，以及对大自然之欣赏等，均乃美化情操之染缸。

陶冶过程实乃一种感情活动的过程。所谓感情之活动，除亲、情、友、爱外，对美好事物欣赏乃是最重要的。能有欣赏之心情，生活才不会仅是单调而辛苦之劳役。

能以单纯之心情看人间情谊，乃难得之福气。于自然界亦然，多一份单纯之心情，多一份欣赏之乐趣。

四

爱静者对宁静之要求，正乃为了找到自己；听自己之心音，使自己勿再寂寞。

※ ※ ※

心胸狭窄者非但不易交到朋友，且自己本身亦常为琐屑恩怨纠缠不堪。

※ ※ ※

轻快心境来自责任之完成，亦来自对明天之希望。人觉得自己有值得欣慰之成绩，值得期待之收获，或值得期待之任何生活项目时，心上均会有乐于向前奔赴之轻快。

※ ※ ※

恨人挡住自己去路乃极可怜之心情。因其无力使自己看到两旁之广大视野、宽朗大地，而只顾在一固定之路上与人竞赛，即使侥幸抢先，亦不过胜一人而已，何光彩之有？

※ ※ ※

许多人发生问题并非因其不能满足自己之愿望，而是因其不能满足别人之愿望。其能力达不到别人之要求，而心上



又不能解除此负担，于是苦矣。

五

或曰：“世人心态中，负性多于正性”。

诸如苦闷，它飘散在生命之天空，给生命蒙上淡淡然一层惆怅，淡淡然一层悲剧色彩。它不可回避，却可化解。化解后之天空明净如镜。然其唯刹那之欣喜，因另一些苦闷又从另一方向飘来矣。

又如焦灼，乃一极有害之情绪。它令人处于极紧张之状态，在一种过于强烈之期望值驱使下过着高压生活，焦灼之根源乃急于求成和看得过重。急于求成则不免尝到青果之苦涩，看得过重则不免一次次陷入失望。

人性中，存有诸多负性心态：

偏见：戴在心上之墨镜，能使一切面目失去其本来颜色。

狭隘：不顾一切往岩缝里钻，直至活活憋死。

歧视：无形之冷箭，让人心理默默流血。

自卑：能叫任何耕具锈蚀，心田因此而荒芜……

自吹：购买声誉之伪币，被人识破后不值一文。

懒惰：一位憨厚的盗贼，从脆弱者的青春之库，无声无响地把黄金偷尽。

奉承：不惜箍死对方之热烈拥抱。

绝望：生命之句号。

其中偏见和自私乃现代人格中两个最大之毒瘤。偏见使一切事物皆失去其本来面目，从而产生对抗与仇视；自私使个人之价值高于一切价值，从而也就使个人价值完全堕落矣。