

曾国藩智慧书系



永恒的人生经典

养身先养心，以戒恼怒为根本。

——曾国藩

曾国藩养生秘诀

修心胸养身体却疾病智慧大全

曾国藩 原典 曾昌永 解读



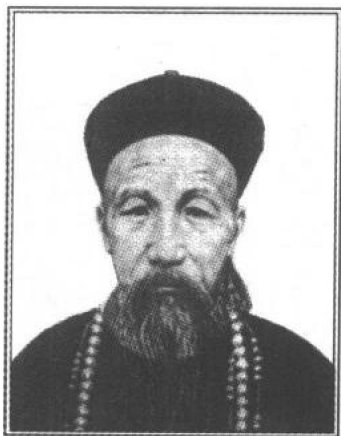
做好官，肩重任，我为家国养身心

做大官，享大名，身体不行搞不成

养身先养心

曾国藩养生秘诀

原典：曾国藩 解读：曾昌永



借古人的智慧 讲今天的道理

● 中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

曾国藩养生秘诀/曾昌永编著. - 北京:中国华侨出版社,2000.4

ISBN 7-80120-410-7

I. 曾… II. 曾… III. 养生(中医)-普及读物
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 06827 号

●曾国藩养生秘诀

著 者/曾昌永

责任编辑/杨 郁

装帧设计/多 伶

经 销/新华书店

印 刷/华星印刷厂

开 本/850×1168 毫米 1/32 印张 17.25 字数 430 千字

版 次/2000 年 10 月第二版 2000 年 11 月第一次印刷

印 数/3000 册

中国华侨出版社北京市朝阳区安定路 12 号 100029

ISBN 7-80120-410-7/K·88 定价:27.80 元

官越大,身体越重要。曾国藩 30 岁就开始保养身体(一般人则认为那是老人家的事),他体质本弱,又心血积亏太过(因此而死),却能承担重任,道德、军功、文章三不朽,这要归功于他的卓有成效的养生方法。如果不是如此,恐怕他也会像胡林翼一样(胡林翼 49 岁就病逝)。他的养生九诀,简单实用,“热水洗脚,饭后千步”,更是广为大家熟知,毛泽东早年也力倡此法。

1-277/05

养心以广大二字为药,养生以不药二字为药。

养生以戒恼怒为本。

养生功夫,全在眠食二字上。

不 气 歌

他人气我我不气,我的心中有主意。
君子量大同天地,好坏事物包在里;
小人量小不容人,常常气人气自己。
世间事物般般有,岂能尽如我的意?
弥勒菩萨笑哈哈,大着肚子装天地。
一句阿弥陀佛语,万病随风皆化去。



目 录

第一部分 养生观

前言	(1)
一、精神情志	(1)
1. 思想清静	(11)
2. 精神乐观	(18)
3. 意志坚强	(26)
4. 心胸开阔	(34)
5. 仁者寿高	(47)
6. 节制怒火	(57)
二、兴趣爱好	(68)
1. 诗词歌赋	(69)
2. 琴棋书画	(77)
3. 花木鸟鱼	(85)
4. 郊外漫游	(91)
5. 练武习射	(99)
三、饮食烟酒	(104)

1. 饮食的质	(109)
2. 饮食的量	(122)
3. 合理烹调	(131)
4. 饮食时间	(137)
5. 食补与食疗	(143)
6. 烟酒茶	(157)
四、起居节劳	(167)
1. 起居有常	(169)
2. 居住环境	(176)
3. 劳逸适度	(183)
4. 节欲延年	(191)
5. 失眠调治	(201)
五、疏医远巫	(208)
1. 疏医远巫	(210)
2. 动静养生	(221)
3. 适当进补	(235)
六、重点保养	(243)
1. 头发面	(244)
2. 耳目	(253)
3. 口齿	(261)
4. 胸背腰腹	(270)
5. 四肢	(275)
参考资料	(280)

第二部分 疾病观

引言	(304)
一、曾氏疾病篇	(308)

1. 失眠	(309)
2. 眼病	(315)
3. 疮癣	(323)
4. 眩晕	(333)
5. 耳鸣	(338)
6. 腰痛	(343)
7. 腹泻	(348)
8. 汗症	(353)
9. 中暑	(358)
10. 晚年多病	(363)
二、亲人疾病篇	(370)
1. 祖父病	(371)
2. 母亲病	(376)
3. 妻妾病	(379)
4. 澄弟病	(384)
5. 温弟病	(390)
6. 沅弟病	(395)
7. 季弟病	(406)
8. 纪泽父子病	(410)
9. 纪鸿父子病	(415)
三、其他人疾病篇	(421)
1. 胡林翼病	(422)
2. 将士疾病	(426)
参考资料	(429)

第三部分 修身观

引言	(440)
----------	-------

一、忠义	(442)
二、仁慈	(448)
三、孝悌	(458)
四、忍气	(465)
五、诚恕	(474)
六、名利	(481)
七、清廉节俭	(489)
八、谦虚	(497)
九、勤早	(506)
十、谨慎	(514)



前 言

也许有人奇怪,既然是“曾国藩养生秘诀”,那么他为什么并没有高寿,而在 1811 年生,1872 年过世,只活了 62 岁呢?

这个问题,可以从两个方面来看。

一、高寿问题

这是养生的目的和结果,具体到曾国藩身上,有四点值得注意。

1. 寿命长短,不全取决于养生一端,还有其他的制约因素;善于养生,只构成长寿的必要条件,而不是充分条件。

除寿终正寝以外,还有许多自然生长之外的因素,在影响着人的寿命,比如战争,比如古书中一再强调的“仁者,寿”,民间或其他所传信的:杀生太多,要减寿数^①;善事功德,自添福分。当我们用科学的世界观来解释这类现象时,会找到依据,也会遇到困难,仍取“神秘”一词,给它存了疑。当然,其所谓“神秘”的指处,还是有不同,科学与非科学的界限,即在于此。

2. 寿命长短与遗传因素有很大关系,曾氏家族却没有长寿的“传统”。

曾国藩的祖父星冈公活了 75 岁,父亲曾竹亭活了 67 岁;几位

^① 比如《三国演义》中的诸葛亮。

弟弟，国华(温弟)死于三河兵败，年36岁，国葆(季弟)死于传染病，年35岁，国荃(沅弟)及国潢(澄弟)均活了66岁；三个儿子，第一个纪第幼折(在古代还平常)，纪泽活了51岁，纪鸿只活了33岁。曾国藩的先天素质本来不很好。家书经常讲到他、弟兄及后辈子侄，体质都弱。在他眼中，恐怕只有祖父星冈公身体最强健。在做京官期间，曾国藩就常因看书太多、用心太过而头昏耳鸣，因此他给父母的信中说要“优游涵养，优哉游哉，谨守父母保身之训(节欲、节劳、节思)”。

3. 工作辛苦，压力大，心血积亏。

曾国藩一生，在领军打仗以前，可能只有十年寒窗较单纯，十年京官较清闲。这对养生是有益的。自带兵以后，用曾国藩自己的话说：他本来就不适宜带兵打仗，身处行伍的痛苦，与其他带兵之人大大不同。在建军初、中期，他只是帮办、民勇的性质，从朝廷到地方，都不买他的帐，却要独力单挑，抗击百万众太平军；兵源、器械、军费、物资，筹措起来，耗尽心力，而且遭地方官绅牵制，被咸丰皇帝猜忌，“小人误国，而不能不迁就，赔笑说好话；为国杀贼，却还要防疑忌，免杀身大祸”，这份苦衷、这份血诚，乃至以后的成就，那是叫他的门生佩服得不得了的了，那么曾国藩所消耗的心血，“心已用烂，胆已惊碎”，虽亿万人等、千古功臣，都少有体验。加之曾国藩自律甚严，十分勤劳，日理万机一词用在他身上，丝毫不过分，心血积亏，那不是一星半点的亏。虽然万丈栋梁，也是当不住重压与虫蚀的。

平定太平天国之后，曾氏多次上书，请求归隐，未获批准。后又以久病之躯，赴天津处理教案，做了卖国贼，激起全国公愤，晚年的沉重的心理打击，这是其一；以他的才识，大致可以想见受命去天津的正负结果，却仍以年老衰疲之躯、悲壮地去了，这是其二。因而，他在去前，做了遗书：“余若长逝，灵柩自以由运河搬回江南归湘为便。”(见《同治九年六月赴天津示二子》)人到老，得一个卖

国贼的称号,而且是要流传历史的,曾国藩即使想养生,心情、身体上都是很难做到的了。明明知道,却还要去,这等精神,才是古代忠臣的绝唱了。

4. 前人说“七十”就是“古来稀”,尤其在兵马动荡的岁月,曾国藩活62岁,虽然今人不觉其高寿,而在那时,也还当得起“难能可贵”四字。而就在他之后的70年中(即到1949年),中国人民大众的平均寿命只有35岁。据考证,在久远的上古时期,人类祖先的平均寿命只有22岁,从公元前21世纪的夏朝君王到最后一个皇帝溥仪为止,历经4000余年,约有67个王朝,446位皇帝(不包括战国时期的诸侯国),他们的平均寿命只有42岁,大家所熟知的刘备、曹操,只活了60多岁,智慧的化身诸葛亮,只活到54岁。

二、养生思想

曾国藩的养生思想,这里尝试着从六个方面来讨论。

1. 精神形态方面:主张思想清静,无妄念,除私欲,不悻(zhì,嫉妒)不求,这里有老子“无为”思想的影响,也能看到朱熹“存天理、灭人欲”的理学思想;主张精神乐观,反对忧郁沉闷,要从苦中寻找出一片生机、一些乐趣,重在精神方面,而非对物质的占有,非人欲物欲的满足;主张意志坚强,性格倔强,倡导以风霜磨练人,不让子弟享福,使其能习劳耐苦;以“懦弱无刚”,“难禁风浪”为大耻;主张性格开朗,心胸开阔,个人得失不足计,生活小事不足忧,荣辱贵贱不足忧;仁者寿高,曾国藩却有心无力,在带兵统将时,心存“爱民一念”(有“爱民歌”),手刃军民无数(有“曾剃头”);他主张节制怒气,强调“养生以少恼怒为本”,应“视恼怒为蝮蛇,去之不可不勇”。

2. 兴趣爱好方面:他主张读有益之书,好书也“足以养生却病”,临死之前几天,还在读《理学宗传》。他还写诗词作对联,抒怀写态,乐以忘忧;他酷爱下棋、书法、赏画。每天总要下上几局围

棋,书法上也有很深的研究和造诣;他爱种花栽树,以怡性情,强调屋前屋后要多种树;他爱登山旅游,主张平时应多走路,可到郊外漫游,既赏心悦目,又可以练筋动骨;提倡练武习射,并以此要求子弟,不可贪图安逸。

3. 饮食烟酒方面:他主张食宜清淡,多吃素食,注意烹调,饮食定时,并对食补和食疗有一些研究;他32岁就戒除烟瘾,主张烟必戒,酒少喝,对嗜酒之人如澄弟,则主张彻底戒掉;他爱喝茶,不重名茶,而爱喝家乡的茶。

4. 起居节劳方面:他主张卧起有常,形成生活起居的规律性,主张起居应时,尤重早起;他对居住环境的选择,不是依据风水学说,而是注意通风除湿,阳光充足,室内卫生,室外生态环境等因素,这在整个社会还很愚昧,迷信盛行的年代,是很可贵的;他还主张劳逸适度,认为人不可不劳,但不可过劳,对过劳之人,他提倡节劳节思;他多次谈到节欲,不仅仅是节制权欲名欲物欲,也要节制性欲,纪泽新婚不久,就要求他应率新妇早起,教其节劳节欲;对失眠也有些研究,中年以后,他备受失眠折磨,可谓久病成良医了。

5. 疏医远巫方面:他主张远离医生和巫师,不轻于用药,认为“良医活人者十之七,死人者十之三;庸医活人者十之三,死人者十之七”。但疏医慎药,又“不可一概而施”。可见他并非绝对不用药物,不请医生,而只是注重通过自我调节来养生却病;为此,他主张动静结合,即主张习劳,习射,登山,散步,又提倡静养,并多次强调静坐的好处。他主张适当进补;对食补药均有见解,并认为患病之时,或自感有病之时,均不可实施药补。

6. 重点保养方面:将分头发面、耳目、口齿、胸背腰腹、四肢五个方面谈。在这几个方面,有的创剧痛深,有的见解独到。如晚年“目疾尤苦”,而睡前用“极热之水洗脚”,至今仍为至理,毛泽东同志早年也力倡此法。

从绝对年限看,曾国藩不算高寿,但就其个体而言,也属难得;

这中间,他的养生思想起到独特的作用,其根本,可归结为:清淡,节制(或者表述为适可而止)。

从上可以得出结论,曾国藩在养生方面,即使不能说有一套完整的思想,也在许多方面有他独到的见解,而且,这些见解虽然从他个体特性而来,却有广泛的实用性,在今天仍然可以发挥效用。这即是编者的愿望。

曾国藩养生思想的来源

还要探讨的一个问题是,他的养生思想从哪里来。

在做京官期间,曾国藩就常因看书太多、用心太过而头昏耳鸣,因此他给祖父、父母的信中说要“优游涵养,优哉游哉,谨守父母(节欲、节劳、节思)保身之训”。由此可知,他们是有一点家传的养生本领的;中医,曾国藩是初通一二,但用药观点与良医合,其养生思想本源,不全从医学中来,要从中国文化中去寻找。实际上,中国医学,其本源就从中国文化中来。

因此,有以下结论:曾国藩由科举中来,“出身词林”,受中国传统文化熏陶颇深,他的养生思想中,不仅有他祖父星冈公的影子,也深蕴中国几千年的文化。

在曾国藩的养生观中,有着对前人养生思想的合理继承,尤其是孔子、老子两位圣人的养生思想,除了老子气功修炼得道的这一观点之外,几乎都有充分的继承和发展。

孔子是古代的至圣先师,他的思想(宋明以来,似乎可以表述为统治阶级倡导的文化,当然,其影响至深的,还是那些不离人之本性的东西)对曾国藩大有影响。

孔子生于公元前 551 年,卒于前 479 年,活了 72 岁,被后人称

为“大成至圣先师”。孔子不是文弱书生,他身材高大^①,体格健壮,文武双全。他一生历经奔波,饱尝打击和挫折,却活了72岁^②,可见其养生是卓有成效的。

孔子的养生观可以归纳为四点:

1. 自强不息,以苦为乐。他55岁开始带领弟子周游列国,在极不方便的交通食宿条件下,用14年时间,走遍各诸侯国。一次师生们被困于陈、蔡两国之间,孔子问弟子们:“我们既不是虎又不是鹿,为什么都困于旷野之中?”他的高足颜回于是发表了一番“夫子之道至大,故不能容”的高论,孔子大悦,说:“假使你有很多财产,我给你做账房先生。”这句有些失态的话反映了孔子极度高兴的心情。孔子一生致力于平民教育,相传子弟三千人,贤者七十二,并整理《诗经》《尚书》,编修《春秋》,传上古文化于万世,劳苦功高。

2. 仁者爱人,大德必寿。“仁”是儒学的道德基石。在孔子以前,大德必寿已有事例:传说周文王90岁,周武王93岁,尧帝118岁,舜帝110岁。

3. 重视锻炼,健身为本。孔子喜爱射箭、驾车、弹琴,还经常和他的弟子们一起进行郊游、登山,泰山上还有“孔子登临处”的古迹。

4. 衣食住行,处处留意。在衣着上,孔子夏天穿葛布单衣,既透汗,又凉爽;睡时一定穿睡衣,洗澡有“明衣”;坐的是“瓜络”做的垫子,冬保暖,夏防潮;饮食上,讲究卫生,食不求饱,讲究烹调,“食不厌精,脍不厌细”,饮食多样,“斋必变食”,饮酒勿醉,不随便用药;在住所上,孔子只求寝处适宜,反对贪图舒适安逸,倡导早起。对在大白天睡懒觉的宰予,他非常气愤地斥责道:“朽木不可雕也,

^① 考证结果是1.92米。

^② 《史记》载,他父亲“与颜氏女野合而生孔子”,出生时,他母亲20岁,父亲50岁,他父亲只活了52岁。

粪土之墙不可污也！”在行的方面，孔子善于走路锻炼。《论语·乡党》中形容他快步前进，如同鸟儿展翅飞翔。

此外，孔子还有三戒：“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”

前后对比，我们将发现，孔子的养生思想，在曾国藩的养生观中有很深的烙印。

老子的养生思想对曾国藩的养生观也有很大影响。老子姓李，名耳，是春秋末期楚国苦县（今河南鹿邑）人，曾任周朝国家图书馆馆长。孔子31岁时曾去周都洛阳向他问礼，当时老子已有八九十岁^①。老子究竟有多少寿数，难以考究，但可以肯定的是，他长寿，他所著的《道德经》，有许多养生的论述，成为我国养生学和医学的理论源泉，因此老子被尊崇为中国养生学的祖师。

老子的养生思想主要有三条：

1. 保养精气。他提倡少私寡欲，知足常乐，注重节俭，谦谨和爱心，以达到恬淡虚无的境界。

2. 顺乎自然。“人法地，地法天，天法道，道法自然”的理论，是老子的天道观和养生观。顺乎自然的规律，才能长寿。

3. 气功修炼。老子关于以静制动，以弱胜强，以柔克刚的论述，指导后人创造出许多锻炼方法，如静坐功，这种方法一直为曾国藩所推崇。气功修炼达到上乘境界叫作得道，此时精满，气充，神足。

曾国藩死状初探

曾国藩去世前，问起妻子欧阳夫人，父亲曾竹亭逝世时的情况（他父亲死于1857年），说：“吾他日当俄然而逝，不至如此也。”事

^① 《史记》载，孔子回去，对学生说：“鸟，吾能知其飞；鱼，吾能知其游；兽，吾能知其走；至于龙，吾不能知，其乘风云而上天？吾今日见老子，其犹龙邪！”

实确是如此，他死得并不痛苦。

1872年正月二十三日，曾国藩忽然右足麻木，中医称为“肝风”，回到内室，对二女纪曜说：“吾适以大限将至，不自意又能复常也。”

二十六日，前河道总督苏廷魁路过金陵，他出城迎接，在轿中背诵《四书》，忽然间，手颤抖着，指身边的戈什哈^①，似欲说点什么，却口噤不能出声，急回署中服药，医者都说他“心血极亏”。

二月初二，伏案批阅公文，又发轿中病症，他自知来日不多，召纪泽、纪鸿二子，费了很大精力，才说明自己的一个心意：丧事应遵古礼，不用僧与道。

二月初四午后，由长子纪泽陪同，在总督花园散步，忽喊足麻，抽搐，儿子急扶他至花厅，已不能言语，于是更衣端坐，家人环集左右，三刻钟后，安详去世。

佛学认为，人最后的养生福分是善终。如果不能善终，命了之时，会手忙脚乱，六神无主，急得像落汤的螃蟹和热锅中的蚂蚁。佛经上说，这种情况下，人就像乌龟脱壳那么痛苦，外表的挣扎只是表象，内心的恐惧、痛苦和彷徨，更非笔墨所能描述。

曾国藩之死状，意识是清明的，自知临去的大致时间，也知道心血久亏、功能衰竭而导致无病而终，算得上是佛经中所说的“中善终”。

^① 清朝高级官员的侍从武弁(低级武官)，简称戈什，满语护卫之意。总督、巡抚、将军、都统、提都、总兵等官员可以自行委任。