

用香之道，养生为本

品香鉴香用香图鉴

师宝萍/编著



化学工业出版社

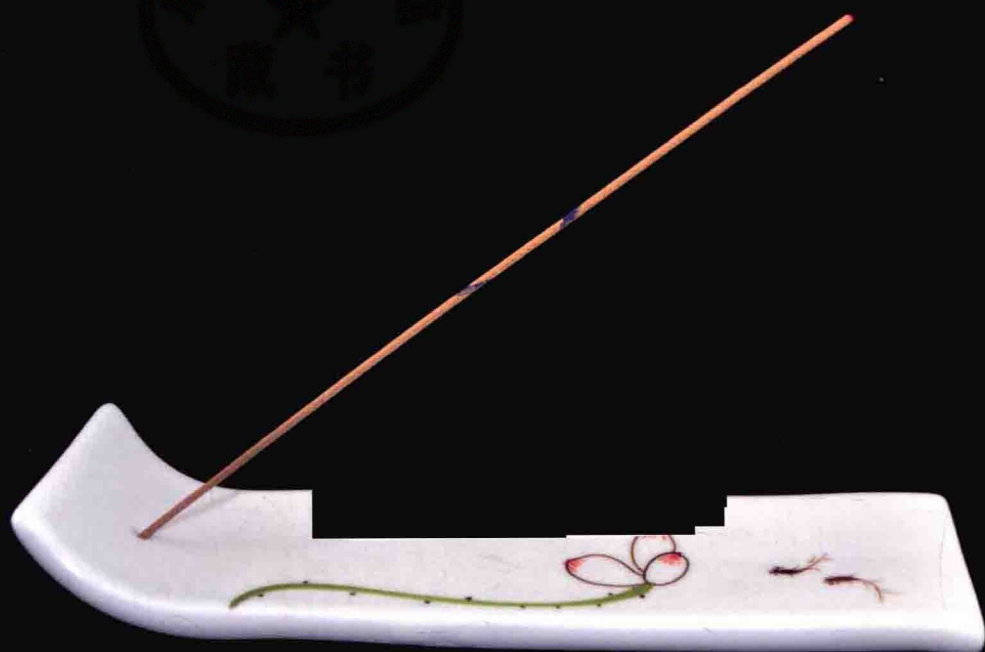
扫书中二维码

专家
视频音频
讲解香道

用香之道，养生为本

品香鉴香用香图鉴

师宝萍/编著



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

品香鉴香用香图鉴 / 师宝萍编著. —北京: 化学工业出版社, 2015.1

ISBN 978-7-122-22677-8

I. ①品… II. ①师… III. ①香料—文化—中国
②养生(中医)—文化—中国 IV. ①TQ65②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第302660号

责任编辑: 郑叶琳
责任校对: 蒋宇

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印装: 北京永诚印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张7 字数71千字 2015年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 48.00元

版权所有 违者必究

中国香文化，是中国文化中似乎被人们视而不见，却又时时浸淫其中的特殊文化系统，她蕴含着中国人香火永续、万古流芳这一数千年来的终极追求。在五千多年的历史长河中，中国人的生活中无处不隐现着它缕缕芬芳和梦幻般的身影。细品中华民族几千年的繁荣兴衰，也与其有着密切的关系。唐宋时期，香药贸易曾经是国家经济的重要支柱之一，最高峰时曾占据国民经济总收入的三分之一以上。今天的海上丝绸之路在西方及历史上曾被誉为“海上香药之路”。唐宋时期，被称为“众香国”的华夏大地曾经“巷陌飘香”，在充满芬芳的世界里，人们追求着人天同乐的和谐典雅生活。失去香文化的文化会少了灵性，没有香文化的生活是躁动的生活，缺失了香文化的身心常常处于亚健康的状态。

中国人的香文化如同整个文化体系，与西方文化有着本质的不同。中国人的香不是简单的对香味的追求，是究心的，内养的，并且有着丰富文化内涵。在香的使用上，既是文化艺术的综合享受，更是道德的标范，颐养心性的良药。从根本上讲，国人用香的目的，是对身心健康的颐养。

黄帝曾说：“五气各有所主，惟香气凑脾。”香对人体最直接的作用就是通过口鼻及周身的毫毛孔窍，沿阳明经而入于脾脏，达到养护脾脏之效。就传统人天观而论，在人脱离母体，从先天转入后天开始，脾脏就开始成为分配、协调人体能量的主导性器官，主“运化水谷精微”，故被称为后天之本。由此可知脾脏的健康是人体健康的重要保障。

传统的保健养生，重在养字。《荀子·礼论》中说：“刍豢稻粱，五味调香，所以养口也；椒兰芬苾，所以养鼻也；……故礼者养也。”《荀子·正论》中又说，“居如大神，动如天帝”的古天子出行，车驾也要饰以香草，“乘大路趋越席以养安，侧载罍芷以养鼻，前有错衡以养目”。我们从中可以看到春秋战国时期，香在安养中已占据了重要的地位，甚至奠定了其在养生中的重要地位。

汉代，是香文化向规范化、制度化、标准化发展的重要时期，“香

气养性”作为身心修养的基本概念得以确立，同时确立了“和香”的基本规制。香与中医药成为了并驾齐驱的两大养生系统。中医药以治病为主，而香以治未病之病为主，是既相互联系又特立独立的两大系统。这两大养生系统为中华民族的繁衍生息和健康幸福，作出了巨大的贡献。

历史上，香不仅是治未病之病的良药，更是修养道德、颐养心性的标范和珍宝。古人把香视为君子之象，是纯阳之气的凝练。所以古代圣贤以香为师、以香为友，以香作为衡量心性的尺度。“惟德惟馨”、“至治惟馨”不正是以馨香为标范的表述吗？

香是高尚的、典雅的，是有无互化、通无化有的。但她又是朴实无华且平易近人的，她全方位地融入了生活的方方面面，根植在人们的心性之中。其形态及使用形式又是丰富多彩的，有焚烧的、熏品的、口含的、吃的喝的、熏衣熏被的、沐浴的、佩戴的、装饰的、收藏的、建筑的、治病的，林林总总，蔚为大观，几乎涉及生活的各个方面。也正是因为她融入生活之中，成为了生活中的重要组成部分，所以她才具有了无限的生命力。

师宝萍老师倾心于香文化的研究与实践，多年来致力于香文化发展的推动与传播，并潜心于香与养生的研究与探索，十分高兴她将多年的研究成果编撰成书，这无疑是丰富香文化宝库的有益之举。为此谨致以同道的祝福与庆贺！希望师宝萍老师大作的问世能唤起更多有识之士、大德高贤贡献出对香文化研究的真知灼见，使香文化的发展与研究再现百花齐放、满园春色之壮丽。

傅京亮

于北京慧通香学文化发展研究院

中国有 5000 年用香的历史。但从鸦片战争以后，中国人疏于用香，中国香文化呈日渐衰微之势。但进入 21 世纪以后，随着中国传统文化的重拾，中国香文化乘势开启了新的一页。祖先留给我们的丰富的香典、浩博的香方、优雅的香诗、触手可及的香药给了我们恢复传统香生活的足够信心。近十年来，各种关于香的出版物不断问世，各地的香馆、香产业也欣欣向荣。在中国香文化再次起步的当下，需要众人拾柴。任何形式的香事业都是值得鼓励的。但我们应不忘记中国传统香文化的特点与使命：使用天然香料、重在养生养性。

师宝萍女士品香鉴香用香图典一书系统地梳理了用香养生的历史，并探究了用香养生的理论。品香鉴香用香图典把香文化退回到中国五千年浩博的历史长河中去考察，而不是以香论香。书中注重了对香药养生的物质基础的记述，较详细地记述了各类香药的产地、气味、药性，并指出：“遍观植物类香科，生在亚热带、热带的较多，这些地区日照充足，雨露滋润，便于植物吸取大自然的精华之气。……植物产生香气是它抵御虫害的手段之一。……所以香药秉纯阳之气而生，为纯阳之物，有避虫杀菌、扶正祛邪、生发阳气之功效。正是这些植物的自我保护体气给人类提供了应用和养生的基础。”书中还较详细地记述了用香养生的生理基础：“鼻司呼吸，生命在于呼吸之间。每人每天平均呼吸两万三千多次。鼻子上端有五百万根神经末梢，它们将吸入的空气分子很快送到中脑周边的记忆系统，而鼻黏膜和末梢神经把感知的气味通过经络，迅速送到身体的各个部位。好气息可以扶正；恶气息则邪气入侵。……香气聚积于胸中，随着气机的升、降、出、入，其运行上可至咽喉，下可及丹田，贯注于心脉以行气血，从而输布至全身百脉，滋养身心。”这些都从理论上确切地回答了闻香到底能不能养生、香气对身体如何发生作用等的重要问题。

如上所述品香鉴香用香图典一书首先是一本科学著作，它依据中国医学的理论对香料、香方、香疗进行了分析阐述。能有如此的成果，是因为作者师宝萍本身就是一位基础医学的专家并从事了十五年的医

药保健的研究和推广工作。她是在积累了丰厚的中医学学科的理论研究与实际经验之后才进入香文化领域的。这与历史专业、艺术专业、管理专业等人才进入香文化领域后的撰述显然是有区别的。所以我认为，这本书可以作为推广用香养生的科学教本。

品香鉴香用香图典一书中对于历代用香的方式、对当今中国香品的使用方法作了全面的记述。看上去选择线香那很随意的一件小事也被作者分析得详尽入理：“沉香线香，气味清雅、飘逸、穿透性和附着力强。因沉香醇的作用，其养生意义在于减压、祛燥、静心、助眠。在品茗、聊天、安睡、旅行时都可以使用。而纯天然檀香线香，气味醇厚浓郁、包容、执着、灵通。其杀菌、去异味、醒脑提神、凝思作用大于沉香。所以，可用于办公、创作、读经、礼佛、修炼等。多种香料合成的线香其养生作用更突出。有的以洁净避秽为主，有的以安神开窍为主，有的以疏通经络为主要作用。这种天然合成的线香的香气有淡淡的中药气。”这些独特的观点非有长期用香制香的经验者是难以形成的。作者师宝萍专心研究香药已十余年，推广香文化已经三年，虽然时间不长，但她已经把“翰方香道”打造成了一个较成熟的香文化教育推广机构，并且在当今中国香文化重新起步的时期，起到了引领此行业前行的作用。品香鉴香用香图典中所涉及的燃线香、打篆香、隔火品沉香、做香囊、做香手串、香艺表演、香席设计等就是她所经营的“翰方香道”的成果总结。所以我认为，这本书值得香馆经营者及香文化学习者阅读。

品香鉴香用香图典的文字表述也是非常流畅的。洋洋洒洒中又见深入的阐述，有一气呵成之感。这恐怕是因为作者对香道事业的全心投入而后积累了充分的腹稿；还因为作者出色的中文功底。当然还因为作者在这之前已有多部著作出版。

总之，我能成为品香鉴香用香图典的第一个读者深感荣幸，也希望有众多的读者通过阅读这本书走进香的世界，并借助香的能量获得更多健康。

北京大学 教授 滕军
写于云月斋

自序

玉壺冰心香如故

与香有缘，许是偶然，也是必然。

生在洛水之阳，受十三朝帝都文化濡染，得四代书香传承，半生勤勉，亦商亦学从未间断。从古都到京城，历经商海沉浮，世事繁杂，内心总在寻觅一剂真正滋养人生的良方。直到近年来专注于香学，方明白，这缕缕香氛才是我的追逐，这馨香无比才是我的归属。

说来也巧，前一时期回故乡，被一本书《闻香识洛阳》所吸引。书中用一个“香”字概括了洛阳之大美：古色古香——帝都文化，国色天香——洛阳牡丹，御宴飘香——洛阳饮食，烟火佛香——佛寺古迹，词墨诗香——河洛文化。洛水汤汤，古城新貌；时日匆匆，童颜鹤首。蓦然回首，自己也离开洛阳十多年了。十年京城洗练，“繁华事散”总掩不去四十载河洛文化熏染，终忘不了这历久弥新，丝丝入扣，常常萦绕于心间的洛阳“香氛”。想来，这才是我的香缘。

爱上香，还应溯源到当年的二姐。20世纪70年代毕业于长春地质学院的她，不顾家里所有人包括未婚夫的反反对，毅然打起背包赴西藏，在“世界屋脊”上搞地质勘探整五年，每年回家所带最好的礼物就是“尼木藏香”。那纯正而浑厚且含着中药香的气味，和姐姐描绘它能为藏民祈福、助产、消灾的神秘感，使我一下子爱上这香的韵味。那年我参加中招考得了全县第三名，女生第一名，我总认为是藏香的作用。因为，我在煤油灯下复习得头昏脑涨的时候，确实偷偷燃过一两支藏香，还躲过三姐的监督，燃过三柱藏香为自己祈福。想必是它的醒脑提神助记忆功效和祈福都灵验了。于是我每年一支支数着藏香期盼姐姐归来，为全家带来好香和好运。

把香药用于医疗保健是2004年的事，那时我已在医学研究院工作，并开始修第二学历——基础医学，尤钻研中西医结合之基础理论。参考古方，把香药熏疗用于眼科外治，疏经通络、明目养肝，用于防治青少年近视收获得良好效果。后编写入《近视眼新见解与防治》（人民军医出版社，2005），至今还在全国中医视力矫正方

面使用。2007年又把香疗用于保健养生项目，率先在负离子汗蒸房和泡浴包中添加中药香料，用于祛湿、排毒、养颜，也被业界广泛采用。

六年前初品沉香，领略到世间尤物之妙，继而读到《中国香文化》、《燕居香语》、《香学会典》等，更为香文化悠久的历史传承，美妙的闲情逸致所倾心，使我结合自己的健康领域逐渐深入研究香对人类身体、心理、灵性的养生意义。于是，奋起、痴迷、执著：研读用香史、香料史、制香史；综合植物学、药学、心理学；拜会老师，请教前辈，查阅典籍，走访香区……如饥似渴。其间尤感谢几位香学前辈对我的指导：与傅京亮老师同参加香业盛会、同录制《围炉艺话》之际，畅谈“一炉香事”受益匪浅；与滕军老师一起参观、合作，我在她的课堂、她在我的考场，指导具体严谨；与陈云君老师曾深夜短信沟通如何学香，去伪存真，大师风范令人钦佩，催人奋进。

于是，传播、呼吁、实践，综合史上用香之范例，剖析古今用香之本质，述浅薄之见，传香事之本，讲养生之理。愿添一缕香氛，让“香火更旺”，送一份健康，让生命更美好！

香引

香逢盛世馨烟袅

中华香文化，曾在历史的长河中芬芳旖旎走过。春秋萌发，汉唐发展，宋元鼎盛，明清传承，近现代衰落。如今她又在盛世欢歌、民心思古之时，随国学文化一起复苏，在社会精英群中悄然兴起，伴随着对品质生活的追求，对经典时尚的羡慕，熏风乍起，香气渐溢。

当“博山再暖”，沉、檀烟袅之时，却发现她不再有当年的权贵之风、宫闱之气、闲散之态，而是与时尚结合，和经典联手，与休闲并行。并且冠以一个貌似熟悉，但又陌生的名字——香道。与“花道”、“茶道”一起，略带大和民族的规矩，典雅而精致地向我们走来。

于是，精英们“闻香悟道”，白领们闻香减压，时尚族闻香怡情……更有不少人谈香论道，品评审美，收藏投资，听香雅聚，乐此不疲。足见，香之引人、悦人之处。

香风渐起时，总会有些许迷茫，不少疑虑，几分浮躁：香为何物？香于我何用？是否因其贵重才值得炫耀？凡此种种，有必要解其本源，探其曾经，明其究竟。

作者凭多年国学爱好，中文研习，10年中医药健康养生实践，结合近年来对香文化与养生的研究，以及倡导“用健康香，健康用香，用香健康”的实践，在袅袅馨烟、微火慢品之余，愿把自己对当代用香之见解——“用香之道，养生为本”的理念，与业界同道交流，与爱香之人共享！

序一（傅京亮）

序二（滕军）

自序 玉壶冰心香如故

香引 香逢盛世馨烟袅

第一章 香和道 /1

一、香道之“香” /2

1. “香”是一种美好的气味 /2
2. “香”是一种健康的自然元素 /2
3. “香”是一种心情调养 /3

二、香道之“道” /4

1. 哲人所讲的“道” /4
2. 香道之“道”的含义 /5

三、“香道”之养生本质 /6

1. “香道”即“用香之道” /6
2. “香道”之本质是养生 /8

第二章 古典用香史 /11

一、先秦时期用香：最朴素的养生诉求 /12

1. 远古用香与神对话“保命”和“养命” /12
2. 先秦佩兰、熏艾以疗疾、立德 /13

二、汉魏时期用香：颐养身心 /14

1. “博山紫霞”帝王情——香为修行 /14
2. “椒房专宠”妃子爱——香为住堂 /15

三、隋唐时期用香：疗疾、修性 /16

1. 医家用香：治病疗疾 /16

2. 宗教用香：修持养性 /18

四、宋代用香：精神上的修养 /19

1. 香学专著：养生方剂 /19

2. 闻香闲事：陶冶性情 /20

3. 隔火煎香：情感养生 /22

五、香集大成：合香与养生 /22

第三章 品香鉴香用香 /26

一、单品香料的养生及应用 /27

1. 沉香 /27

2. 檀香 /31

3. 降真香 /33

4. 丁香与丁皮 /35

5. 藿香与广藿香 /37

6. 甘松香 /39

7. 零陵香 /40

8. 木香 /42

9. 苏合香 /44

10. 龙脑香 /45

11. 乳香 /47

12. 安息香 /49

13. 豆蔻 /51

14. 艾草 /52

15. 白芷 /54

16. 细辛 /56

17. 迷迭香 /57



18. 龙涎香 /59

19. 麝香 /61

20. 灵猫香 /63

21. 甲香 /64

二、合和香方的养生及应用 /66

1. 古之和配之香 /66

2. 合香养生实例 /66

第四章 当代用香养生及应用 /69

一、香品的养生之法 /70

1. 简便易行燃线香 /70

2. 修身养性打篆香 /72

3. 启智开悟品煎香 /77

4. 手工制作玩末香 /84

二、香氛围的养生之法 /91

1. 工作、创作——“灵芬一点静还通” /91

2. 商务、谈判——有事好协商 共品一炉香 /92

3. 生活、居家——“香满芸窗月满户” /93

三、香生活的养生之法 /94

1. 读书、听琴——“即将无限意，寓此一炷烟” /94

2. 静心，助眠——“灯影照无睡，心清闻妙香” /94

3. 浅酌、小聚——香·茶一味欣满怀 /95

4. 旅行、外出——“宝马雕车香满路” /97

5. 馨烟通天界——感格鬼神，清净心身 /98

第一章 香和道

一、香道之“香”

1. “香”是一种美好的气味

“香”是一种气味。这种气味甘甜、芬芳,如五谷之气,好闻。



▶ 当代生活用香体现在哪些方面?

《说文解字》解释:“香,芳也,从黍从甘。”其意为,香就是芬芳之气,由“黍”和“甘”组成。“黍”表谷物,“甘”表香甜美好,本义为五谷的气味,可引申为好闻的气味。《春秋传》也说:“黍稷馨香。”意思是,香为谷物之气,近闻为“香”,远闻为“馨”。《新华字典》注解:气味好闻,与“臭”相对,如香味、香醇、芳香、清香。

香气有多种多样,也有多种分类方法。根据其特征、强度、浓度及不同的理化性质,我国调香界前辈把香气划分为花香和非花香两大类。

花香香气有:清(青)韵、清(青)甜香韵、甜韵、甜鲜香韵、鲜韵、鲜幽香韵、幽韵、幽清(青)韵。非花香香气有:青滋香(包括清香);草香、木香、蜜甜香、脂蜡香、膏香(包括树脂)、琥珀香、动物香、辛香、豆香、果香、酒香等。

这类香气依赖于健全的嗅觉器官,通过呼吸让人们感知。之所以称之为“香”而不再叫“臭”,是因为闻到这些气味,可以芳芬避秽、除臭解污,可以使人心情舒畅、精神愉悦,可以使人放松神经、解除疲劳等。

2. “香”是一种健康的自然元素

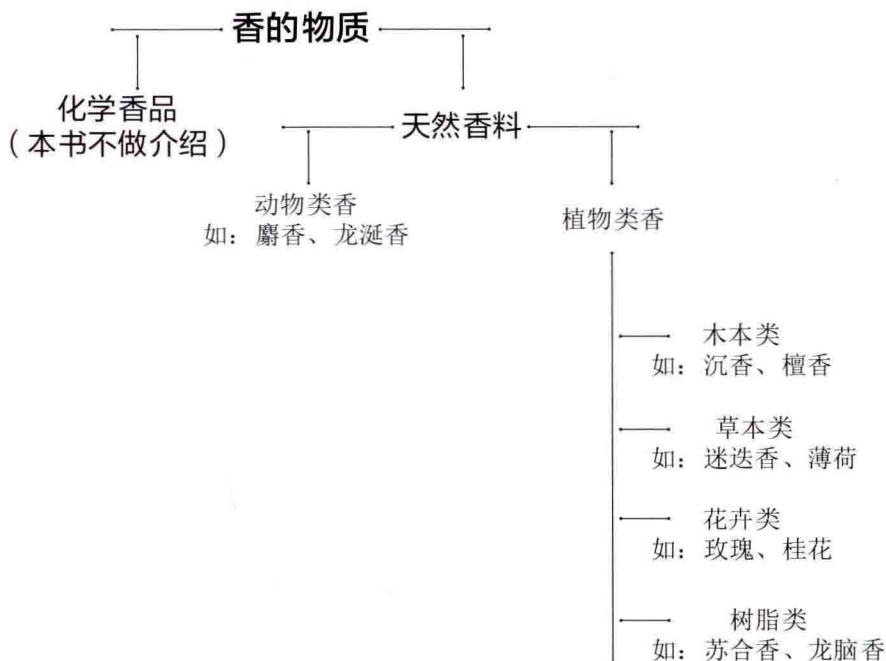
香气,通过含香氛因子的物质散发出来。这类物质在植物界和动物界都存在,可通过采集、制作、提炼、合成等方法使之释放和产生有益于健康的气味。



▶ 合香与单方香有何区别?

纯天然芳香类植物，据不完全统计在世界上有 3600 多种，被有效开发利用的有 400 多种，植物类香可分为草本、花卉、木本、树脂类香。还有动物类香，如麝香、龙涎香、灵猫香、甲香等。

天然香料的分类如下。



3、“香”是一种心情调养

在人们的意识领域，香，不单单指一类物质，有时候还指一种虚无缥缈的神韵，营造出一种灵性的境界。例如，人们在祭祀、礼佛、修道或禅静时，一缕馨烟可以是人、神沟通的天线，身、心对话的平台。

千百年来，人们用它在祭坛之上祭天、祈愿，在庙堂之中礼佛、拜祖，它就是人与神沟通的载体。三炷灵香似乎可以遥感宇宙万物，把敬意、祈愿、祝福一一传达。面对灵香默默祷告，那份虔诚、那份真挚，只有

馨香会代为转达。这一功能，从远古人类“燎祭”开始，薪火相传，直至今天。香文化中“上香”、“敬香”、“传香火”、“心香一瓣”等都指灵性的香。

香，营造出一种静谧的氛围、舒心的情调。一柱馨烟，或升腾淡远，或缭绕盘旋。观烟，令人凝神、静气；闻香，“清净身心”，倾听自己。浮世繁华，这一刻在香烟中被驱除心外，静心、安神、心神合一，内观自省，启智开悟。

小结：香道之“香”，是纯天然香而非化学合成香，是蕴含天地精华，芬芳可人，能给人类带来身、心、灵愉悦和健康享受的物质。

二、香道之“道”

1. 哲人所讲的“道”

国人谈及“道”，总是讳莫如深。似乎这一形而上的概念总是“说不清，道不明”。一百个人，就会有一百种对“道”的理解。其实，中国的“道”，是一个高深的哲学命题，属中国哲学中最高的范围，表示“终极真理”。哲学认为，万事万物皆有道，道，以百态存于自然。

所以，从哲学流派诸子百家到宗教流派道教等，都讲“道”。《易经》讲：“一阴一阳谓之道”，意思是阴阳的交合是宇宙万物变化的起点；老子《道德经》中的“道生一，一生二，二生三，三生万物”讲的“道”是自然之道；“道可道，非常道。名可名，非常名”，是无形的道理、规律、精神和领悟；孔子《论语》里的“朝闻道，夕死可矣”是说明白事理之不易。凡此种种，是先哲们对“道”的理解。



什么是香道？