

传统国学延年益寿秘籍

中老年古今养心歌诀

题序/策划 詹德旺

总编/审稿 郭明星

编纂/主笔 任喜民



陕西旅游出版社

传统国学延年益寿秘籍

中老年古今养心歌诀

题序/策划 詹德旺
总编/审稿 郭明星
编纂/主笔 任喜民



陕西旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年古今养心歌诀 / 郭明星、任喜民编著. —西安: 陕西旅游出版社, 2008. 6

ISBN 978-7-5418-2446-3

I. 中… II. ①郭…②任… III. ①中年人—养生(中医)—通俗读物②老年人—养生(中医)—通俗读物 IV. R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第088031号

中老年古今养心歌诀

责任编辑: 王巨川

封面设计: 陈 慧

出版发行: 陕西旅游出版社(西安市长安北路56号 邮编: 710061)

电 话: (029)85252285

网 址: <http://www.QQQbooks.com>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 陕西新胜印务有限公司

开 本: 787mm×960mm 1/16

印 张: 19.5

字 数: 200千字

印 数: 5000

版 次: 2008年7月 第1版

印 次: 2008年7月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5418-2446-3

定 价: 38.80元

版权所有 翻印必究

(本书如有破损、缺页、装订错误、可寄印刷厂质量科调换)

序

中共陕西省委老干部工作管理局局长 詹德旺

享受健康生活,提高生命质量,是人类为之长期奋斗的理想目标。随着现代社会人们生存压力的剧增和我国老龄化进程的加快,关爱中老年人的身心健康,已经成为新时期一个重要的社会命题。

健体首在健脑,养生重在养心。获得健康生活,保持身体的生理健康是基础,而颐养精神的良好状态才是灵魂。心宽天地大,情和万事谐。天人合一,道法自然,修身培德,养心安神,达观旷怀,安遇随缘,是养生保健的精要所在和身心健康的最高境界。中华养生,举世闻名,典籍浩瀚,蕴含丰富,传承千载,造福万众,是中华民族的文化瑰宝和人类生命科学精神财富。

本书编撰人员,皓首穷经,广征博引,精心编撰的《中老年古今养心歌诀》,就是中华传统清心安神、保健养生这一东方智慧的集大成之作。这里需要特别强调的是,本书还具有如下三个显着特征:

一、贯通千载、博采历代百家之长的兼容性。

中国传统养生文化源远流长,博大精深;诸子百家,各具其长;三教九流,异彩纷呈;传承千载,底蕴厚重。仅就“君子型”人格理想与

“和心型”道德修养的理论体系而言,孔子主张“克己”;孟子强调“性善”;墨子鼓吹“兼爱”,管子推崇“教化”;庄子偏爱“自由”;老子提倡“养气”;佛家谨守“慈悲”……本书紧紧围绕“修身养性,和心谐世”这一中心主题,在横向上兼顾儒、道、释各家学派;在纵向上统揽先秦魏晋、唐宋元明清以至近代、现代和当代各个历史时期——既兼收并蓄,又和而不同,显示出不同学派、不同阶层、不同时代的人们在“修身养性,静心安神”这一东方智慧途径和内涵的丰富性。

二、厚古重今、服务现代人们心理健康的致用性。

而今 21 世纪人们面对物质生活的不断丰富与精神心灵的贫乏困顿,和谐的社会,和谐的环境,和谐的生活,和谐的心灵,已经成为人们普遍的生存需要。本书正是从经世致用的目标出发,针对人生、尤其是中老年人几乎人人都无法回避、必须直面承受的种种竞争压力、精神困扰与心理需求,将优秀传统养生文化和现代科学保健知识,分设为明心、乐善、贵和、惜福、寡欲、延年等十个章节,几乎涵盖了中老年家庭生活、社会生活、文化生活和精神生活的方方面面,从而使本书成为一部全面系统的既具修身养心实用意义,又有居家传世珍藏价值的人生宝鉴。

三、雅俗共赏、普适各类中老年读者的通俗性。

本书在编撰内容上,对于儒、道、释各家的历史典籍,着意选取其接近歌诀体的排比句、对偶句、箴铭句、韵语句等章节或段落。而这些箴言警句式的章句,不仅较之散句体文言文来,属于典籍原著中经过精心提炼的重点与精髓所在,而且在语义上要明白晓畅得多。同时,

从“道在山林，学在民间”的治学原则出发，对历代士人的箴言语录、清言小品、诗词歌赋，包括街谈巷议、妇孺能详的醒世歌谣、劝善俚曲以及当代倍受人们喜爱的段子、快书、顺口溜等等，也兼收并蓄。这些歌诀、箴言，在内容上体现了修身培德、养心安神的宗旨要义，而在语言文字上又大多明白晓畅，深入浅出；言言通俗，篇篇近情；金玉珠玑，文采绚烂；合辙押韵，琅琅上口；雅俗共赏，普适大众；易于各个层次的读者接受，便于各种形式和途径流传。我们相信，它必将受到各类职业、各个阶层、各种文化层次读者的喜爱，特别是对于广大中老年读者，无疑将会是一枚调养情志、益寿延年的“开心果”。

缘于上述种种，欣然为序，以示鼓励和推荐之意。

二〇〇八年五月于西安

目 录

序/詹德旺

明 心 章 第 一

- | | |
|---------------|-------------|
| 宽心谣 / 3 | 正心治家歌 / 11 |
| 仿赵朴初宽心谣三首 / 4 | 明心三字箴言 / 12 |
| 老年养心歌 / 5 | 学呆歌 / 12 |
| 科学养心歌 / 6 | 守拙歌 / 13 |
| 天理歌(五首) / 7 | 佛说明心歌 / 14 |
| 好人歌 / 8 | 醒世警心歌 / 16 |
| 新编好人歌 / 9 | 常存六心诀 / 18 |
| 修心歌(二首) / 10 | 醒心座右铭 / 19 |

钱本草 / 20
疗心药方 / 21
养心八珍汤 / 22
小心处世方(三章) / 22
管子·心君 / 24
大学·修身正心章句 / 25
延寿药言·尽心篇 / 25

明心宝鉴·存心篇 / 27
草堂集 / 33
醉古堂剑扫·论心篇 / 34
呻吟语·意念篇 / 36
格言联璧·守心篇 / 37
菜根谭·省心篇 / 42

厚德章第二

中华公民道德歌 / 49
中华三德歌 / 52
守信歌 / 55
十修歌 / 56
劝世良方 / 56
四箴(并颂诗) / 57
戒赌二首 / 58
赌博五言诫 / 59
戒淫词 / 60
戒淫诗三十六韵 / 61
戒色八咏 / 63
戒懒歌 / 64
戒烟歌二首 / 65

戒烟谣 / 66
光绪七年的禁毒劝世文 / 67
新编戒酒歌 / 70
戒口过 / 71
口德篇 / 72
延寿药言·谨言章 / 74
荆园小语·言德录 / 77
处世悬镜·信之卷 / 79
格言联璧·养德录 / 80
围炉夜话·进德篇 / 81
菜根谭·厚德录 / 82
醉古堂剑扫·德辨录 / 85

乐善章第三

- | | |
|--------------|-----------------|
| 文明善良歌 / 89 | 新辑甚么话 / 99 |
| 处世为善经 / 91 | 大学·至善章句 / 102 |
| 百善歌 / 93 | 明心宝鉴·积善章 / 102 |
| 果报铭 / 95 | 格言联璧·善行章句 / 105 |
| 五言劝善文 / 95 | 延寿药言·善言集 / 110 |
| 乐善普劝词 / 97 | 乐善金句集锦 / 111 |
| 鹊桥仙·因果曲 / 98 | |

贵和章第四

- | | |
|-----------------|------------------|
| 中华和谐歌 / 117 | 和善为人歌(十二首) / 127 |
| 家庭和谐歌 / 118 | 平和应事歌 / 129 |
| 天和地和人和歌 / 118 | 制怒歌 / 134 |
| 和气歌 / 120 | 不气歌 / 135 |
| 祥和治家歌(二章) / 121 | 莫恼歌 / 136 |
| 邻里相处十戒歌 / 124 | 类修要诀·戒怒歌 / 137 |
| 戒斗诗 / 124 | 延寿药言·和心录 / 138 |
| 劝和词 / 125 | 素问·五伤篇 / 139 |
| 孝悌歌 / 126 | 和谐处世格言录 / 140 |

尚 荣 章 第 五

- | | |
|------------------|-----------------|
| 中华荣辱歌 / 145 | 格言联璧·荣辱章句 / 155 |
| 你知不知道(快板词) / 149 | 明心宝鉴·荣辱章句 / 155 |
| 识荣知耻歌 / 151 | 围炉夜话·荣辱辨 / 156 |
| 荣辱歌 / 152 | 菜根谭·操存篇 / 159 |
| 妇女荣辱歌 / 154 | 守弱学·恕之道 / 162 |

惜 福 章 第 六

- | | |
|--------------|---------------|
| 享福十法 / 167 | 福字玑珠 / 172 |
| 知足惜福歌 / 167 | 新撰天福歌 / 173 |
| 知苦增福歌 / 168 | 惺斋惜福杂咏 / 176 |
| 修福歌 / 169 | 济公活佛劝世歌 / 178 |
| 知福辞 / 169 | 十富十穷诀 / 179 |
| 消灾增福良方 / 170 | 贫富箴 / 180 |

旷 怀 章 第 七

- | | |
|-----------|-----------|
| 十乐歌 / 185 | 开怀曲 / 188 |
| 老来乐 / 186 | 快活歌 / 189 |
| 快乐歌 / 187 | 自在歌 / 190 |
| 常乐谣 / 188 | 爽快歌 / 191 |

快乐铭 / 192

笑笑好歌 / 193

新编莫恼歌 / 194

开怀养生歌 / 194

乐志歌 / 196

欢悦歌 / 197

笑呵呵(三十六不得歌) / 197

开笑散(二首) / 199

延寿药言·快乐言 / 200

笑佛趣联集锦 / 202

寡欲章第八

比乐歌 / 207

常乐谣 / 207

已多歌 / 208

人心诀 / 208

浮云歌 / 209

少取歌(三首) / 209

看破歌 / 210

半字歌 / 211

半半诗 / 213

不知足诗 / 214

劝人方 / 215

戒贪铭 / 217

寡欲歌 / 217

急早回头藏头歌 / 219

格言联璧·安遇章句 / 220

呻吟语·寡欲章句 / 221

处世悬镜·止贪章句 / 223

忍让章第九

礼让诗 / 227

百忍歌(一) / 231

百忍歌(二) / 233

石天基忍耐歌 / 234

寒山拾得忍耐歌 / 234

为人处世忍耐歌 / 235

能容自宽忍让歌 / 236

忍让词 / 237

张公百忍歌 / 238

唐伯虎百忍歌 / 239

劝世百忍篇 / 240

处世悬镜(节录) / 242

明心宝鉴·忍让章句 / 244

延寿药言·忍让章句 / 246

延年章第十

修身养性“三十五点”歌 / 253

心理保健歌 / 254

养生三字经(四则) / 255

饮食养生三字诀 / 259

五言养生诀(二则) / 260

食疗保健歌 / 261

蔬菜食疗歌 / 263

长寿食疗歌 / 264

四季养生歌 / 265

日日保健歌 / 267

健身诀 / 269

仙人经 / 270

不老歌 / 270

“三”字歌 / 271

“早”字歌 / 272

“常”字歌 / 272

“多”字歌 / 273

“少”字歌 / 273

“放”字歌 / 274

“清”字歌 / 274

十二气歌 / 275

“三七”歌 / 275

十寿歌 / 276

医林状元的《延年箴》 / 276

二十八禁忌 / 278

三叟长寿歌 / 279

十叟长寿歌 / 280

孙真人卫生歌 / 281

孙真人养生铭 / 285

孙真人枕上记 / 286

孙真人十二多 / 287

摄养三字诀 / 288

按摩养生诀 / 289

康节先生防病诀 / 291

祛病十法 / 292

病家十要 / 293

五脏调养歌 / 294

房事有七戒(石成金) / 295

饮茶诗 / 296

导引祛病歌 / 297

The page features decorative floral and branch patterns in the corners. The top-left corner has a dense cluster of small flowers and thin branches. The bottom-right corner shows a more elongated branch with small blossoms. The central text is set against a light, textured background.

明心章第一



宽心谣

◆当代·赵朴初

日出东海落西山，愁也一天，喜也一天。
遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。
每月领取养老金，多也喜欢，少也喜欢。
少荤多素日三餐，粗也香甜，细也香甜。
新旧衣服不挑拣，好也御寒，赖也御寒。
常与知己聊聊天，古也谈谈，今也谈谈。
内孙外孙同样看，儿也喜欢，女也喜欢。
全家老少齐慰勉，贫也相安，富也相安。
早晚操劳勤锻炼，忙也乐观，闲也乐观。
心宽体健养天年，不是神仙，胜似神仙。





仿赵朴初宽心谣三首

◆当代·佚名

(一)

遇事不钻牛角尖，顺也自然，逆也自然。
 诚信耿直不染尘，亏也心甘，盈也心甘。
 心宽体健养天年，活也神仙，死也神仙。
 祖孙三代合家居，挤也团圆，乱也团圆。
 关注外孙趣味事，写也留念，摄也留念。
 商场战场同险恶，成也心宽，败也心宽。
 亲人分离总牵挂，昼也思念，夜也思念。
 分居异地心不静，梦也企盼，醒也企盼。
 举案齐眉永相随，福也共担，祸也共担。
 同甘共苦心相连，好也老伴，赖也老伴！

(二)

日出东海落西山，喜也一天，忧也一天。
 遇事莫钻牛角尖，身也舒坦，心也舒坦。
 自食其力挣到钱，多也不嫌，少也不嫌。
 荤素搭配日三餐，粗也香甜，细也香甜。
 新旧衣衫都可穿，新也御寒，旧也御寒。





住房条件不攀比，宽也安眠，窄也安眠。
夫妻恩爱过日子，苦也心甘，甜也心甘。
面对忧愁巧处理，日也乐观，夜也乐观。

(三)

日出东海落西山，愁也一天，喜也一天。
遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。
每月领取退休钱，多也喜欢，少也喜欢。
少荤多素日三餐，粗也香甜，细也香甜。
新旧衣服不挑选，好也御寒，赖也御寒。
常与知己聊聊天，古也谈谈，今也谈谈。
全家老少互慰勉，贫也相安，富也相安。
内孙外孙同样看，儿也心欢，女也心欢。
早晚操劳勤锻炼，忙也乐观，闲也乐观。
心宽体健养天年，不是神仙，胜似神仙。



老年养心歌

◆当代·佚名

人老年事高长，注意身心涵养；编支养心之歌，务请老者思量。
人间运动永恒，身体锻炼经常。待人处事接物，做到心情舒畅。