

后浪出版

子曰：

智者乐水，

仁者乐山。

智者动，仁者静。

智者乐，仁者寿。

儒门养生法要

龚鹏程 著

世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

仁者寿 / 龚鹏程著. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2012.11

ISBN 978-7-5100-5323-8

I. ①仁… II. ①龚… III. ①儒家—道德修养—研究

IV. ①B222.05 ②B82-092

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第232459号

仁者寿：儒门养生法要

著 者：龚鹏程

筹划出版：银杏树下

出版统筹：吴兴元

责任编辑：王 崧 郝 佳

营销推广：ONEBOOK

装帧制造：墨白空间

出 版：世界图书出版公司北京公司

出 版 人：张跃明

发 行：世界图书出版公司北京公司（北京朝内大街137号 邮编100010）

销 售：各地新华书店

印 刷：北京联兴华印刷厂（北京通州区张家湾皇木厂 邮编101113）

（如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题，请与承印厂联系调换。联系电话：010-61501799）

开 本：690毫米×960毫米 1/16

印 张：14.5 插页4

字 数：209千

版 次：2013年10月第1版

印 次：2013年10月第1次印刷

读者服务：reader@hinabook.com 139-1140-1220

投稿服务：onebook@hinabook.com 133-6631-2326

购书服务：buy@hinabook.com 133-6657-3072

网上订购：www.hinabook.com （后浪官网）

ISBN 978-7-5100-5323-8

定 价：32.00元

后浪出版咨询（北京）有限公司常年法律顾问：北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

版权所有 翻印必究

《保健按摩》

著 者：谷岱峰

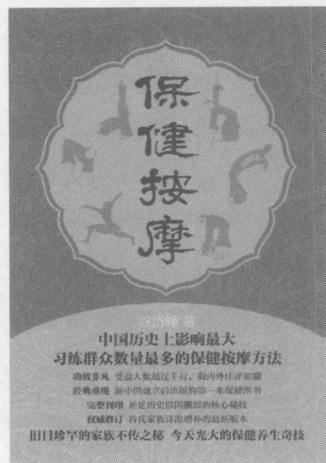
修 订 者：谷荣生 谷庆璋

书 号：978-7-5100-3094-9

页 数：132

出版时间：2011.04

定 价：19.80元



**经典重现 中国历史上影响最大的按摩保健秘法，八段锦发扬光大者
完整版本 补足历史原因删却的核心秘技**

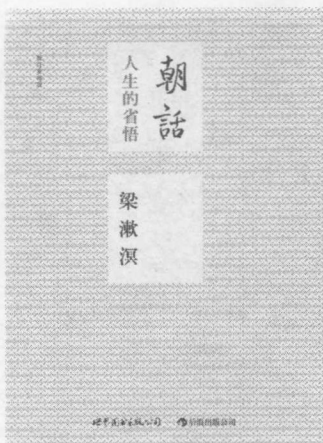
锦是以提花工艺织造彩色花纹的丝织品。古人把他们创造的保健动作比做美观悦目、五颜六色的锦；又因保健动作有八段，所以称为八段锦，含有动作简练而效用显著的意思。

因为本书的出版，八段锦在中国得以广泛传播。

本书是一套经典的传统按摩技法，是我国解放后最早出版的按摩类著述，主要包括浴发、浴面、浴太阳穴、浴颈、搓耳、浴肩等方法。

按摩是以中医经络学说为基础，通过一定套路手法对经络循行的主要穴位、孔窍进行按摩，借以疏达人体经络气血，开通闭塞，调和阴阳，达到增强体质、防治疾病的作用。现代医学也认为，通过系统按摩可调节大脑皮层和植物神经功能，改善全身血液及淋巴循环，提高免疫抗病能力，增强皮肤肌肉张力，促进消化功能，从而有利于健康。

本次出版，我们将整套功法所有内容全部恢复，正文部分采用了谷家后人谷荣生整理的白话文重订本。谷岱峰原始手稿本则完整地刊布在附录1中。附录2追本溯源全面梳理了长沙马王堆三号汉墓出土的帛书导引图的内容。马王堆导引图写定的时代距今约2200年，是我们今天能够看到的保健按摩功法最古老的文本。我们对这一整套西汉早期的导引功法做了释文和白话解释，扫清所有文字障碍，供大家与附录1中所写的内容相参比印证。



《朝话：人生的省悟》

著 者：梁漱溟

书 号：978-7-5100-2414-6

页 数：272

出版时间：2010.12

定 价：25.00元

二十世纪的《论语》“最后一位儒家”的人生语录

诚挚、智慧、刚健

自1937年《朝话》首次问世以来，据现有可查得的资料，这应该是第十版了。这表明此书确有可取之处，因而为一些读者所喜爱。首次出版距今已七十三年，七十多年来社会巨变，人们的思想面貌的变化也是“今非昔比”，而且似较以往更为混乱与浮躁。在这种情况下，一本七十多年前以注重讲求身心修养为主的书，至今仍为人们所爱读，应该说是件值得欣慰的事。因为这说明人们不仅关心物质生活的改善，而且还关心自身的身心修养与精神境界的提升。

——梁培宽

聆听喷薄朝阳下的箴言 书中讲话并非系统的学术演讲，而是对日常生活有所启示的即兴言谈。内容涉及人生修养、治学方法、社会问题、学术文化，发自肺腑，亲切隽永。自第一版至今已逾半个世纪，一直深受广大读者喜爱，充分证明书中的内容具有超越时代的永恒价值。

践行自觉自主的人生准则 梁漱溟之所以被称为“最后一位儒家”，就是因为他始终贯彻着言行一致、自觉自主的人生准则，这是儒家最核心的精神。这种精神贯穿于书中的讲话，使得这些讲话具有质朴真诚的品质，任何读了这些讲话的读者都会受到影响，从中受益，从而培养起自己言行一致的人生准则。



北航

C1676825

目 录

第一章 小 引.....	001
养 生 002	
儒家养生 003	
我这本书 005	
写作因缘 005	
第二章 养生絮语.....	011
养 012	
生 013	
乐 013	
仁者乐 014	
合四时 015	
时间医学 016	
正常饮食 017	
神智不衰 017	
健康心态 018	
心身医学 019	
养 心 021	

动 功 023

卫 生 024

静 坐 027

姿 027

静 虑 028

调 息 029

艮 背 030

关 息 031

中 和 033

儒道之分 034

儒佛之分 037

适当的性 037

儒武养生 038

中庸之道 041

第三章 儒医养生..... 045

中医传统的变迁 047

由巫医到巫与医 048

经脉理论的形成 050

道医传统的确立 054

道医流传与发展 056

道医、儒医之纠葛 060

道林养性与儒门事亲 063

儒医的特点及其批判性 067

儒门异彩：中日医学交流 070

儒医的养生治病观 073

第四章 儒门养生金言..... 077

易 经 078

论 语 081

公孙尼子 084

孟 子 085

荀 子 088

大 学 098

韩诗外传 099

春秋繁露 103

礼 记 112

大戴礼记 124

法 言 131

孔子家语 131

朱子语类 133

格致余论 146

传习录 152

人 谱 159

遵生八笺 168

马一浮养生四诀 179

第五章 养生答疑..... 181

附录一 养心、养气、静坐..... 185

附录二 儒家的性学与心性之学..... 191

比德男女 192

乐而不淫 195

中和性学	200
重德抑色	205
禁欲爱主	206
遏欲穷理	209
不见可欲	213
如好好色	216
新的思路	221
出版后记	225

第一章 小 引

养 生

养生，是中国人独有的观念。西方人也许更讲清洁、更讲卫生，但他们没有中国人这样的养生观及习俗。

例如春天来了，该如何吃、如何保养；待夏天渐至，又该如何，这叫“四时调摄”。衣、食、住、行均应依照四季之寒热湿燥及节气运行来做。相应的，也就有了一系列的风俗。

如三月三，是上巳，要修禊，去水边浣涤秽气。文人因此发展出“曲水流觞”之类雅集；一般士女则趁此走春、行春、游春，到水边做泼水之戏，既祈福辟邪，青年男女又可借此相识交友。整个活动，取象春生。

到了端午，则因是春夏之交，阴阳两气交冲，人容易生病，故端午节须挂菖蒲、洗艾草、喝雄黄酒、带香囊，以辟疠气。诸如此类风俗，背后都有四时调摄之养生观在起作用。

四季之外，人还须配合五行。以饮食来说，中式烹调素来讲究酸甜苦辣咸五味、青白红黄黑五色与食材之五行属性的配合。如今市面上标榜养生饮膳的各种产品，无不在此做文章，逞巧施能，蔚为大观。

而中国人见面，除了寒暄天气，还常夸人“气色佳、精神好”。闲时兀坐打瞌睡，则称是闭目养神。人老退休了，叫颐养天年或退居养老。不舒服了，旁人一定劝你勿再操劳，须在家多休养休养……凡此等等，不胜枚举，也都体现了养生这个观念无所不在。

这样的养生观以及它所形成的人生态度、社会风俗，你一定会想到它和道家重生、贵生、尊生的思想有关。是的，确实如此，道家顺天时、

合自然，强调养生而不逆生、不伤生、不斫生，是十分明显的。我们四时调摄之食谱乃至药方，就有许多是由道教丹士传下来的。

儒家养生

不过，此非道家一系思想独有之功劳，影响中国人养生观更深、更大的，或许不是道家，而是儒家。在中国，文化上的许多方面，均是以儒家为主干，而道家为辅弼，养生亦不例外。

如此说，你或许会感到讶异。因为我们一想到儒家，就觉得那只是讲政事，整天想着治国平天下；或讲道德，整天教人守礼、法尊、德性的学派，跟个人养生长寿邈不相干。儒家代表人物，如孔子、孟子，整天奔走风尘，席不暇暖，弄得颠沛流离，困顿异常，更是大违养生之道，怎么说他们就开启了中国人重视养生的传统？

这就是有趣的地方啦！今人对传统太过陌生，这就是一例。

须知道家人物，如老子、彭祖之高寿，多是传说，不及儒家信而有征。像孔子年七十三、孟子年八十四，在那个时代，岂不都称得上是老寿星吗？孔门弟子，曾参七十、子贡七十一、子思八十二、子夏八十八，也都是长寿的。就连以“短命”著称的颜渊，也有四十一岁。先秦诸子，墨子弟子孟胜四十、屈原四十五、韩非四十八，其实跟颜渊也差不了太多。

儒家人物这样的命寿状况，在先秦，非常特殊，非但其他各家比不上，就是道家恐怕也还略逊一筹。因为道家人物，除了老子这种年岁无考者外，可考的，如列子、庄子七十六，尹文子六十六，尸佼、子华子、杨朱六十一，平均起来，仍低于儒家。

纵使是老聃，传说也不过一百二十左右，还不及荀子呢！荀子的年岁，史籍记载很明确，说他在齐宣王时，游学于齐，时已五十多岁了；到春申君卒后，终老于兰陵。可知其寿至一百四十岁以上。今人考史，不敢相信有人竟能长寿至此，多倾向于把五十游齐解释为十五。但即使如此，其岁数仍在百岁以上。何况春申君死后，荀子终老兰陵，又不知

还活多久，多有记载说他曾见到李斯相秦，甚至见过秦亡。假设如此，其老寿便更令人咋舌了。

讲这些，不是要争辩谁比较长寿。死生有命、富贵在天，本是儒家的态度，因此举这些老寿之例，只是想提醒读者注意儒者养生之学其实颇有可观罢了。

其学深邃繁密，非三言两语可以概括。但像本文第一段所说，就无一不与儒家养生学有关。

如四时调摄，便出于儒者月令之学，详见《逸周书·时训》《礼记·月令》。后世衍出四民月令、月令本草等，也就是我们现今“农民历”那一大套岁时宜忌风俗的源头。饮食起居，均要与此相配合。

五行呢？道家老庄都不谈五行，五行观念是儒家提倡起来的。公孙尼子云：“多食甘者，有益于肉而骨不利。多食苦者，有益于骨而筋不利。多食辛者，有益于筋而气不利。”公孙尼子的著作多已失传，故今不甚显名，但此语在民间流传不衰。有天我在台湾宜兰一家羊肉炉摊店，还看见它就被挂在墙上哩！

公孙尼子另有一说，谓人身体三百六十骨节上应天数，全身血脉则如江河川流。这种人身“小宇宙”的讲法，经汉儒韩婴、董仲舒推广，也深入人心。现在一般人以为它是中医或道家之说，而不知实出于儒门。

再说，颐养之养，出自《易经·颐卦》；养神之神，出自《荀子》，也是一般人不知道的。荀子以心为形之君、神明之主。与庄子说神是生之主，教人勿以养形为养生，而要“养生主”，适为同调。

这类养生观，细说下去，可就讲不完啦！许多东西，只是今人不懂而已，非儒家无此传统也。如房中术，世皆以为本诸道教，殊不知《汉书·艺文志》即载有《尧舜阴道》二十三卷、《汤盘庚阴道》二十卷，汉儒董仲舒等也都对此有所论述，这才形成了中国人的性事养生观。中国人特有的滋阴壮阳饮食观和医药观，即由此衍出。

凡此等等，读者循此线索慢慢寻绎，自能看见许多中国社会文化的特色及其幽微隐曲；对儒家，或许也可有些新的认识。

我这本书

由于现今社会历经五四运动以来现代化之变革，一般人对儒学传统已经十分陌生，因此我除了点明方向之外，尚须提供一些基本材料以免大家寻索之劳。

儒学的文献太多了，一般人都会有不知由何处找起之感。因此我选了一些，供各位入门参考。如有师友愿就此课题做些讲习或研究，这也可以作为基本教材。选得很简约，各位可各以己意补充之。

明代刘宗周《人谱类记》二卷，分体独篇、知几篇、凝道篇、考旋篇、作圣篇，皆集古人嘉言善行，分类录之，以为楷模。我这篇东西就是学他的。选文底下，附有简单的讲解，各位可以跟选文一段段对照着看。

选得简约、讲得简单，可能有些学界朋友要不满意了。但凡讲究养生的人，多是拿来主义，根本懒得动脑，只求能立刻实用就行。所以恐怕他们还要嫌我讲得啰嗦了，最好是一句咒语，念了就能长生不老。

而儒家养生也真的非常简单！因为儒家学问的特点就是难就难得要命，简单又简单得要死。虽义理深邃，讲也讲不完，然而这简单的解说，作为入门导读，却绝对够用了。各位依此修习，必能“仁者寿”！

写作因缘

有朋友问我为何忽然谈起养生，而且是谈儒家养生。嘿，我非“忽然”谈此，讲论经营此等学问数十年矣！

我于1989年即在台湾协助道教会创办了“中华道教学院”，担任教务长，后又任副院长。这是世上第一所道教学院，把原先父子秘传或师徒秘传的符篆、科仪、养生诀法等公开传授，初步奠定了现今两岸三地道教学院教学体系的规模。

道教本是我家传之学，当然自幼熟习。但我因要教这些课，重读《道藏》，却对道教有了些新体会。认为道家内涵复杂，老庄思想只是其中

一个小源头，还有许多东西其实来自儒家。例如上章拜表等仪式、道职天官等建置，都本于儒家；伦理观与养生法，亦颇汲取于汉儒之说。我的《道教新论》一、二集里有不少文章即具体说明了这一点。

1996年我又替佛教界创办南华大学，设立“生死学研究所”，专门研究人的生死问题。这也是前所未有的新学科，筚路蓝缕而影响越来越大。

不过，生死学这个学科，本是由美国的“死亡学”转来的。亡友傅伟勋觉得只谈死不谈生，终非正道，故特扭转为生死学。但他不幸在南华刚开学时就物故了，由我秉其遗志继续推动。

然而其初期之发展毕竟仍受旧格局的限制，论死重于论生。那时又因社会需求殷切，所以兼办了“殡葬管理研习班”。最初只是试办，谁知在社会上引发了热烈的回响，以致后来一谈到生死学，大家便与殡葬联想在一起。生死学中有关“生”的部分，终究未能大畅其说。仅我写了《儒家的饮馔政治学》《儒家的性学与心性之学》等文，于1998年结集为《生活美学》一书，提倡生活的儒学，聊资平衡而已。

2000年，我又创办了佛光大学。这时就继生死学之后，又再创设了一个新学科：生命学。结合生命科学、身体观、民俗治疗、特异功能、医学、灵学、物理学等，综合地进行生命的探索。

这样的新学科，创立不易，要在现代大学的学科体制中生存发展也是很困难的。但我以为这是个值得发展的方向，尤其中国传统儒道释之思想资源，若借此得以开发出来，岂非一大贡献？故仍不遗余力地推动。

因办这几个学科，我们与医学院校合作不少。我还在长庚医科大学开设了一个讲座，解说中医相关技术与药方背后的观念及文化内涵，连教师们都来听讲，十分成功。我讲了一年，再由杜洁祥、宋光宇接棒。另又与谢正一合组了“自然医学学会”，而南华也同时开办了自然医学研究所。这在整个华人社会中都算是比较先进的。

佛光大学乃是佛教团体所办，宗教研究自是强项，其中亦有不少是与生命研究相配合的，例如陈玉玺先生的宗教心理学、谢剑先生的宗教人类学、刘国威的藏密研究等都是。宗教徒的修证生活及其心理状态，

也是我们的研究重点。我自己本来就兼做这几方面的研究,故喁喁相和,颇得浚发之乐。

台湾的哲学界,那些年又受了后现代思潮的影响,对现代化、理性化这种西方启蒙运动以来的科学范式及相关思想颇申反省批判。一时之间,非理性思维、身体、情欲、性别论题大行其道。在儒学研究方面,与过去当代新儒家偏重于心体与性体的论述不同,这时就较会朝气、身体这方面去讨论。杨儒宾、黄俊杰诸君于此贡献良多。

这个思路,恰好与我上面所谈的一些工作是可以相呼应、相配合的。当时我正担任世界中国哲学会副会长,故顺应时势,策划过若干相关研讨活动;也与陈界华、李纪祥、周庆华、黄伟雄、孙中曾等人办了个“人文讲会”,专就身体议题进行探索,写了《教的身体观》《以人为药》《中国传统文化的形体观》等论文。

新儒家本身也是有新发展的。其“外王”部分,结合现代民主法治思想,对于儒学如何在现代社会中经世致用,有新的讨论;其“内圣”部分,则结合意义治疗、心理分析,希望能更贴近现代人心灵,解决现代人之迷惘。如曾昭旭、王邦雄、林安梧、郑志明诸师友,均于此建树甚多。我与之上下其论议,益觉吾道不孤。

在学院外部,江湖上讲的风水、命理、占卜、星象、整脊、推拿、按摩、针灸、灵药、瑜伽、芳香疗法、易卦、铁板神术、紫薇斗数等,本来就充斥于坊间。我们既开设生命学、生死学、自然医学诸学科,他们当然也就群来附益,希望可以获得学院正式认可,或合作办学,以获认证。

在台湾,这些看风水的,讲草药、推拿、按摩、民俗医疗的,谈命理、相法、占卜的,合称“五术”。指山、医、命、相、卜,以这五类来涵括所有数术行业(许多人以为这些都属道教,其实不然,另有体系与脉络)。我担任中华五术协会的首席顾问,与此辈人周旋应酬既久,悉其情伪、熟其门道,而愈伤其芜滥。因此鼓励洪富连先生成立“星命大学”,邀耆宿讲授正宗术数,以杜绝旁门左道。

这情况就跟道教学院类似。凡想从事数术行业的人都可以来上课,学正统的知识与技术,通过了考核,即可获得学士学位,若欲再求深造

硕士、博士等级，就还要作研究、写论文。毕业时，也与正规大学一样，着修士袍、戴方帽，由我或其他学术界贤达授证。这也可算是以学界力量协助这些行业自律之一法。目前在大陆，就还没有人做这类工作，所以才会群魔乱舞，这也大师、那也大师，妖言惑众，徒乱人意。

综观这二十多年在生命学、生死学、宗教学、医学、哲学乃至数术等各方面对身、心、灵之综合探索，当然感慨良深。

本来，做学问最基本的就应该是为了要安顿我们自己的身心性命。但很可怜：现代学术，自清末以来，就走上了一条鹜外争胜之途。国家办教育，旨在富国强兵，故以科技、实用、工具性学科为主。个人求学之目的，也在谋求属于自己的富国强兵，希望得一好前程，可以赚大钱、博名声、拥有于现代丛林社会中竞争求胜的本领。弄到后来，上下交征利不说，每个人都处在丧失意义的危机（the crisis of meaning）中，不知整天追名逐利到底是为了什么。可是精神便因此耗弱了、身体便因此拖垮了、心理压力便因此增大了、时间也因此没有了。然后才再花钱用SPA、按摩、催眠、音波治疗、瑜伽、针灸等各种方法去治失眠、减压、放松，或参加各种身心灵研习班、各种禅修团队，去寻觅生命。你说，这不是神经病吗？

造成此种乱象的源头或源头之一，即是教育。可是现代教育体制本身对此恰好又是最没有反省力的。因此至今能真正面对这种时代病的科系及学者，实在太少了。当年我创设“生死学”为何如此困难，原因即在于此。

相对来说，传统的儒道释三教之学，在现代社会冲击之下，又长期受到压抑。欲求能在现代大学体制中存活，即须循从现代体制，采取一种客观、科学化、知识化的角度去研究，把它们讲成一大套与我们自己不相干的外在知识。这样的知识，当然与现代人之身心性命乃至现代社会都无法相应，于是我们便心安理得地说：“你看，传统那一套果然不适用于现代吧！还不快抛弃了它？”

可是，光只是照搬旧的一大套传统样式，例如仍采求神问卜、扶乩、掷筊、拜神、茹素、诵经、忏悔等方式，就能安顿现代人之心灵吗？显

然那也是不够的。传统形式的佛教、道教以及气功团体，未能开展出当代的生死学、生命学格局，而要等到我来做，就是这个缘故。

在传统宗教与现代教育科研体制都还未能针对现代人身心安顿问题提出办法的这个间隙，社会却是迫切需求着。正因需求面太大，而正当的供给不足，所以才有神棍、伪大师、江湖术士等类人之生存空间，借此敛财噉名。

这种情况，大陆比台湾要严重得多。我过去二十多年推动过的生死学、生命学、自然医学、儒道佛教修证学，乃至命理数术之规范化、学术化，目前内地都还未开展，或只是初见端倪而已，尚待大力宏阐。

我既长期关注此事，有些经验，自亦不便放舍。前几年刚到大陆执教，要忙的事太杂，无力及此。去年旅行至尼泊尔，见到当地盛行的修行风气，有所触动，才写了《儒门修证法要》，具体阐述儒家的修行法。今春回台湾度岁，看到许多友人忽然显得老迈了，心中怅然。因想：修行证果之法虽然重要，可能还是谈得太远了；对一般人来说，更切近浅要，而且人人关心又日日可行的，恐怕还是养生问题。儒家修身之学本来也就包括养生，只是一般学者都不注意而已。因此趁便又写了《儒门养生法要》，作为修证的初阶。

今后我还会继续推动各种养生与修炼的讲座、研究和活动。编写《儒门养生法要》《儒门修证法要》，只是其中之一环，将来会再结合老团队与新朋友，续予推广。先讲儒家，是因为儒家之学比较切要，现今懂得的人又反而较少，故以此先之。将来会逐步扩及佛教、道教、五术，乃至西方身心灵的各种学问。