

中华颐养书

按摩颐养方

主编 施维才 颖 黄纓

《周易》：山下有雷，颐。君子以慎言语，节饮食。物蓄然后可养，故受之以颐，颐者养也。



颐养语录

万物之中皆有元气，得以和柔，若胸中有藏，骨中有髓，草木中有空虚，和气潜通，故得长生也。

——（汉）河上公

养生有五难，名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难。

——（晋）嵇康

夫养性者，欲所习以成性，性自为善，不习无不利也。性既自善，内外百病自然不生，祸乱灾害亦无由作，此养性之大经也。

——（唐）孙思邈

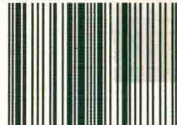
养内者以恬脏腑，调顺血脉，使一身之流行冲和，百病不作。养外者恣口腹之欲，极滋味之美，穷饮食之乐。酷烈之气，内蚀脏腑，精神虚矣。

——（明）龚廷贤



微信号：shijwx

ISBN 978-7-5439-7988-8



9 787543 979888 >

定价：39.00 元

<http://www.sstlp.com>

中华颐养书

按摩颐养方

主编 施维才 颖 黄纓



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

按摩颐养方 / 施维等主编. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2020

ISBN 978 - 7 - 5439 - 7988 - 8

I. ①按… II. ①施… III. ①按摩疗法(中医)—养生(中医) IV. ①R244.1②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 263926 号

组稿编辑: 张 树
责任编辑: 苏密娅

按摩颐养方

施 维 才 颖 黄 缨 主 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 650 × 900 1/16 印张 16.5 字数 330 000
2020 年 2 月第 1 版 2020 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 7988 - 8

定价: 39.00 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有, 翻印必究。若有质量印装问题, 请联系工厂调换。

导 读

颐养天年,是中国人尊重生命、追求健康长寿的理想,并形成了源远流长、丰富多彩的中华颐养文化和颐养技术。颐养一词出自《周易·颐·序卦》:

物蓄然后可养,故受之以颐,颐者养也。①

颐养有什么内涵呢?《周易·颐·象传》说:

山下有雷,颐。君子以慎言语,节饮食。②

“慎言语,节饮食”涉及到颐养的两个内涵,一是养德,一是养生。对颐养之道,《程氏易传》做了如下非常精到的阐述:

圣人设卦,推养之义,大至于天地养育万物,圣人养贤以及万民,与人之养生、养行、养德、养人,皆颐养之道也。③

颐之道,以正则吉也。天地造化……养育万物,各得其宜者,亦正而已矣。④

颐养生命,需要从养德做起,《周易》这种“以德养生”的思想得到了孔子的认同,他说:

① 《康熙御纂周易折中》,巴蜀书社2014年版,第601页。

② 同上书,第420页。

③ 同上书,第138页。

④ 同上书,第138页。

知者乐水，仁者乐山。知者动，仁者静。知者乐，仁者寿。

在孔子的心中，智者和仁者应当是合二为一的，智者亦仁，仁者亦智，一动一静，欢乐长寿。孔子继承者所著的《中庸》《大学》里面“大德……必得其寿”“富润屋，德润身，心广体胖”的论述，也与孔子“仁者寿”的思想一脉相承。为什么“以德养生”会使人健康长寿呢？董仲舒说：

仁人之所以多寿者，外无贪而内清净，心平和而不失中正，取天地之美，以养其身，是其且多且治……君子闲欲止恶以中意，平意以静神，静神以养气，气多而治，则养身之大者得矣。^①

朱熹说：

心无愧怍，则广大宽平，而体常舒泰，德之润身者然也。盖善之实于中而形于外者如此。

一个中正平和、静神养气的人，一个得道全德、善良坦荡的人，自然阴阳和谐，内无积滞郁气，“体常舒泰”。所以，“仁者”“大德(者)”，其身心健康、延年益寿的概率是高于其他人的。

可见，“以德养生”是颐养的源泉和内核，并为中国历代学者所发扬光大。颐养的核心思想是首先解决做人的问题，其次才谈得上养生。做一个善良仁爱的人，做一个光明坦荡的人，做一个清净无贪(懂得放弃)的人，做一个心胸宽广的人，这是颐养身心的前提。

与颐养的基本原则(颐养之道)相伴相生的，是经过历代探索、研究、总结的各种各样的颐养之术。把历久弥新的颐养原则和技术提炼出来，为自己，为家人，为朋友，为读者学习借鉴并达到颐养身心的目的，从而提高修

^① 北京大学中国哲学教研室：《中国哲学史资料选编上》，人民出版社1982年版，第274页。

养,增强体质,就是我们编辑这套“中华颐养书”的初衷。

中国历代学者留下了非常平实而精彩的颐养思想和智慧,令人常读常新,这些都是值得继承和传播的传统文化精华,读者只要细读而思之,体悟而行之,是会受益无穷的。现分述于下。

颐养先养性

什么是性呢?性就是由先天纯善之体,经过后天的习染而形成的性情。习染者善,则性情光明、豁达、厚道;习染者恶,则性情阴暗、狭隘、刻薄。所谓养性,就是洗去被后天污染的本性,回归先天的纯善(赤子之心)。养性与颐养的关系,孙思邈说得最好:

夫养性者,欲所习以成性,性自为善,不习无不利也。性既自善,内外百病自然不生,祸乱灾害亦无由作,此养性之大经也。善养性者则治未病之病,是其义也。故养性者,不但饵药餐霞,其在兼于百行,百行周备,虽绝药饵足以延年。①

意思是说,养性就是在平常的一言一行中培养仁善的习性,有了它,你的生活事业没有不顺利的。一个善良的人,内心平和,自然不会生病;与人友善,自然不会受到别人的攻击。培养仁善的习性,是养性的关键啊。

那么,养性与养生的关系何在呢?孙思邈说:“善养性者则治未病之病,是其义也。”所以,养性就要在日常生活的方方面面中修习德行,“百行周备”,即使不依靠药物也可以长寿。反之,不注意培养仁善的习性,“纵服玉液金丹未能延寿”。药物可以修复损伤的器官,锻炼或饮食方面的颐养之术可以恢复身体的神气,但是不懂颐养之道,修习德行,管控情绪,见善去恶,“抱病历年而不修一行”,就算古代的神医岐伯再世,也不能使你健康。

① 《备急千金要方》卷二十七《养性》。

得道者寿

孙思邈说：“道德日全，不祈善而有福，不求寿而自延，此养生之大旨也。”

那么，什么才能称为“道德日全”呢？他引用岐伯的话说：

上古之人，其知道者，法则阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

岐伯说的这些得道之法，只要长期践行，就可以“道德日全”，但是做到却是很难，因为在现实生活中，人们无不受到以下因素的困扰：

嵇康曰：养生有五难，名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难。

其实，得道的过程，就是远离名利、喜怒、声色、滋味干扰的过程，也是治身的过程。人生在世，不可能不去追求名利，而喜怒、声色、滋味也是正常的人生滋味，不可或缺，区别只在于是否拿得起放得下。“圣人”能够做到“恬澹虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，就是长期治身的结果。“圣人之治身”，是怎样一种情形呢？岐伯说：

是以其志闲而少欲，其心安而不惧，其形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故甘其食，美其服，乐其俗，高下不相慕，故其民曰朴，是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，合于道数，故皆能度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。

故曰：知之则强，不知则老。故同出名异，智者察同，愚者察异。愚者不足，智者有余。有余则耳目聪明，身体强健，年老复

壮,壮者益理。是以圣人为无为之事,乐恬淡之味,能纵欲快志,得虚无之守,故寿命无穷,与天地终。此圣人之治身也。

志闲(指从容不迫)、心安、气顺、劳而不倦、察同去异,这是治身的基本功课。只有深刻体悟圣人的“治身”之道,把生命放在最高的位置,正确处理身体与名利、好恶等人生欲望的关系,才能合于道数,“寿命无穷”。

生长收藏与四季养生

颐养者,一定要遵循自然界变化的规律,制订不同的养生方法,以适应季节的变化。孙思邈在《备急千金要方》卷二十七《养性》中对养生、养长、养收、养藏之道及其相互依存关系做了详尽的阐述,值得一读:

春三月此为发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,与而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。逆之则伤肝。夏为寒为变,则奉长者少。

夏三月此为蕃莠,天地气交,万物华实,夜卧早起,毋厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心。秋为疟,则奉收者少,冬至重病。

秋三月此为容平,天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,毋外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺。冬为飧泄,则奉藏者少。

冬三月此为闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,毋泄皮肤,使气亟夺。此冬气之应,养藏之道也。逆之则伤肾。春为痿厥,则奉生者少。

春天阳气渐起,万物复苏;夏天阳气始盛,万物兴旺,在春夏生长的季节,人们适于经常在户外活动,可以晚一点睡觉,但一定要早早起床(夜卧

早起),吸纳天地生长之气。

秋天阴气渐起,阳气消退,如果过于接触户外阴寒之气,就容易感冒并伤及肺藏。因此,与春夏不同,在秋天应该早卧早起,无使阳气外泄,为冬天的“养藏”打好基础。

冬天阴盛阳衰,人们应该减少户外活动,保暖保温。冬天尽管天寒地冻,但是一丝阳气也会随着阳光洒下(这就是《周易》说的“一阳来复”),因此冬天经常晒太阳,是养藏的好办法:“早卧晚起,必待日光。”在冬天如果阳气消耗过大,就会伤及肾脏,并在春天发作,形成“痿厥”之病。如果冬天“养藏”没有做好,到了春天,“则奉生者少”。如此恶性循环,颐养身体怎么能够实现呢?

五气、五味与五脏

孙思邈说:

人有五脏,化为五气,以生喜怒悲忧恐,故喜怒伤气,寒暑伤形,暴怒伤阴,暴喜伤阳。故喜怒不节,寒暑失度,生乃不固。
(《养性》)

五气,指喜、怒、悲、忧、恐五种情绪;五味,指酸、苦、辛、咸、甘五种滋味;五脏,指脾、肺、肝、心、肾。孙思邈认为五气应该平和,否则将损伤阴阳,他提倡:

忍怒以全阴,抑喜以养阳。

同时,他认为,五味也应该中和,这样才能不伤害五脏:

五味不欲偏多,故酸多则伤脾,苦多则伤肺,辛多则伤肝,咸多则伤心,甘多则伤肾,此五味克五脏五行,自然之理也。(《养性》)

在现实生活中,管控情绪,排除滋味的引诱不易做到的原因,既是养性的功夫不够,又是因为人们在短期内不易感受这些因素对五脏的伤害,所以孙思邈强调说:“凡言伤者,亦不即觉也,谓久则损寿耳。”

戒勒身心,常修善事

颐养先养性,孙思邈认为养性的首要条件在于“自慎”。他在《摄养枕中方·自慎》中首先说:“故养性之士,不知自慎之方,未足与论养生之道也。故以自慎为首焉。”此“自慎”是“戒勒身心,常修善事”的意思:

但能少时内省身心,则自知见行之中皆长诸疴,将知四百四病,身手自造,本非由天……故有智之人,爱性命者,当自思念,深生耻愧,戒勒身心,常修善事也。①

关于如何“养慎”,孙思邈认为应该效法古代那些得道之人:

上古之人,其知道者,法则阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。②

可见,孙氏认为“养慎”才能“养性”,养性“足以遐年”,否则“未能延寿”。

那么,如何做到“自慎”,即如何做到“戒勒身心,常修善事”,从而达到颐养身心的目的呢?孙思邈在《千金要方·养性·道林养性第二》中提出了如下的具体方法:

故善摄生者,常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少

① 《备急千金要方·养性》卷二十七。

② 同上。

乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少者，养性之都契也。

都契，就是要义、要诀的意思。孙思邈说的“十二少”，其实是强调颐养身心要培养一种中庸平和的意识和习性，并不是完全否定人生中必不可少的这些行为，其要义还是要求人们尽可能地控制情绪和多做好事。

“十二少”的反面是“十二多”，我们在实际生活中都会体会到它的坏处：

多思则神殆，多念则志散，多愁则志昏，多事则形劳，多语则气乏，多笑则脏伤，多忧则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。此十二多不除，则荣卫失度，血气妄行，丧生之本也。①

为了防止“十二多”带给人们的坏处，孙思邈进一步提出了“守五神”“从四正”的观点：

既屏外缘，会须守五神（肝、心、脾、肺、肾），从四正（言、行、坐、立）。言最不得浮思妄想，心念欲事，恶邪大起，故孔子曰：“思无邪。”②

可见，孙思邈的养生智慧，是以“自慎”也就是以“戒勒身心，常修善事”为中心的，此处所说的“十二少”“思无邪”也都是在强调“戒勒身心”之于颐养身心重要性和具体方法。

① 《千金要方·养性·道林养性第二》。

② 同上。

炼心、闭心、洗心

所谓炼心,即对心性的锻炼,在颐养生命中居很重要的地位。因为通过濯洗心田能摆脱名利、喜怒、声色、滋味等外界诱惑对人的干扰,从而使人的心灵达到晶莹光洁、一尘不染的理想境界。如果说颐养天年是对生命形体的延长,那么心性修炼就是扩充、纯化了生命的内蕴,使生命的质量得到了提升。

炼心,应该从哪里着手呢?古人认为,使心达到纯善和光明的状态,就是心性修炼的途径和目的。心为纯阳,象征着天,与天同光,乃是纯善之境,因此纯善与光明又是合二为一的。道家经典《太平经》说:

凡事居人腹中,自名为心。心则五脏之王,神之本根,一身之至也。主执为善,心不乐为妄内邪恶也。①

心者纯阳,位属天;脾者纯阴,位属地。②

心者,最藏之神尊者也。心者,神圣纯阳,火之行也。③

人心之为神圣,神圣人心最尊真善。④

《太平经》这种对心的认识,对于颐养身心具有重要启示:心为五脏之王,心主善,与各种虚妄邪恶格格不入,因此心之为善,对于五脏的保护是多么重要;心为光明,与各种阴暗狭隘格格不入,因此心之光明正大,可以使人们精力充沛,自强不息。

那么,怎样才能使心达到纯善和光明的状态呢?道家经典著作《老子想尔注》和《老子河上公章句》提出了两个方法,一是闭心,一是洗心。所谓

① 《太平经合校》,第687页。

② 同上书,第426页。

③ 同上。

④ 同上书,第678页。

闭心,即使心与各种邪恶利欲及纷乱思虑相隔离,使心灵保持纯善的状态,达到一种平和安详的心境:

仙士闭心,不思虑邪恶利德,若昏昏冥冥也。①

《老子想尔注》所说的闭心,并不是要远离社会生活,而是对那些扰乱人心的名利、喜怒、声色、滋味等外界诱惑漠然视之(若昏昏冥冥也),从而保持纯善光明的心。

所谓洗心,就是通过洗去情欲和习染,使心地洁净:

当洗其心,使洁净也。心居玄冥之处,览知万事,故谓之玄览。②

治身者当除情去欲,使五藏空虚,神乃归之。③

洗去了社会生活带来的各种习染,自然就回归到纯善光明的初心。

饮食自然

所谓“饮食自然”,在道家看来,就是在饮食活动中应该执守自然之道:

自然之道,何所不知,何所不化,动错自无所私。饮食天厨,衣服精华,欲复何求,是太上之君所行也。④

什么是“饮食天厨”呢?就是说人类的饮食活动应该建立在生态和谐

① 《老子想尔注》,第26页。

② 《老子河上公章句》“能为第十”。

③ 《老子河上公章句》“无用第十一”。

④ 王明:《太平经合校》,中华书局1960年版,第595页。

的基础上。道家认为,只有在保持良好生态状况下的大自然中,人类才能够找到颐养生命的丰富的天然食物,他们提倡在大自然中寻求天然、绿色的颐养资源:

南阳郦县山中有甘谷水,谷水所以甘者,谷上左右皆生甘菊,菊花堕其中,历世弥久,故水味为变。其临此谷中居民,皆不穿井,悉食甘谷水,食者无不老寿,高者百四五十岁,下者不失八九十,无夭年人,得此菊力也……^①

当然,今人面临的生态环境已经非同往昔,要获得大量天然的绿色食物,就必须付出更多的努力以改善被破坏的生态环境。因为,没有天地(自然生态系统)的“长生”,也就不可能有人类的“长生”。

除了“饮食天厨”外,“饮食自然”还有一个重要内涵,就是“饮食本分”。唐代道人司马承祯说:

外求诸物,内明诸己,知生之有分,不务分之所无……蔬食弊衣,足延性命,岂待酒食罗绮,然后为生哉!是故于生无要用者,并须去之;于生虽用有余者,亦须舍之。财有害气,积则伤人,虽少犹累,而况多乎?^②

司马承祯所谓“知生之有分”,是说人们的生命所需,是有一定限量的、符合“自然”分配原则的;“不务分之所无”“于生无要用者并须去之”,是说如果为追求美味而过度饮食,则既伤害身体健康,亦浪费生态资源。

那么,如何做到“饮食本分”呢?古人认为应该从以下几个方面加以注意。

第一,宜少不宜多。古代著名养生家葛洪主张“节量饮食”就是这个意

① 王明编:《抱朴子内篇校释》,中华书局1985年版,第205—206页。

② 司马承祯:《坐忘论·简事》。

思，“少”的标准是“食不欲过饱”“饮不欲过多”。为此，古人总结了一些行之有效的饮食原则（下举两条），一是少食多餐：“食欲少而数，不欲顿多难消”；二是提前饮食：“先饥乃食，先渴而饮”。提前饮食，对保护人体器官是非常重要的，否则，“恐觉饥乃食，食必多；盛渴乃饮，饮必过”；同时，饥渴过度对身体的伤害是非常严重的。

第二，熟胜于生。这里的“熟”，题中应有之意是指食物本身要烹制成熟，因为熟食、熟食不但能够“灭腥去臊除膻”，而且可以消除食物中的细菌，有利于健康；还有一层含义是指“百味未成熟勿食”，这是古人“道法自然”思想在饮食文化方面的体现。只有自然成熟的食材，才是有利于人类健康的，例如土豆、西红柿和一些菌类等在没有完全成熟之前，是不宜食用的。

第三，宜素不宜荤。这是古人总结颐养经验对饮食结构所提出的判断。《孔子家语》说：“食肉者，勇敢而悍（虎狼之类）；食气者，神明而寿（仙人、灵龟是）；食谷者，智慧而夭（人也）；不食者，不死而神（直任喘息而无思虑）。”^①之所以古人认为素胜于荤，是因为人的肠道数倍于肉食动物，蔬菜水果等易于被吸收，获得能量快，而食用肉类获得能量慢，消耗能量大，其间自然有了高低之分。其实，人类对素食、荤食都是需要的，采用什么样的饮食结构要根据每个人的个体差异来决定，还是要道法自然，当你想吃肉的时候，说明你的身体需要蛋白质，你去吃素，就可能违背了身体需要的自然，损害身体。

第四，养内重于养外。什么是养内呢？龚廷贤说：“养内者以恬脏腑，调顺血脉，使一身之流行冲和，百病不作。”^②

与之相反，“养外者恣口腹之欲，极滋味之美，穷饮食之乐……酷烈之气，内蚀脏腑，精神虚矣。安能保全太和，以臻遐龄”。^③由此可见，养内和养外，一个是遵循脏腑需求之自然，一个是满足口腹过分之欲望，其于颐养之差别大矣哉。

① 《道藏》第21册，第699页。

② 龚廷贤：《寿世保元·饮食》，四库全书本。

③ 同上。

爱气、尊神、重精

人的生命是形体与精气神的结合，结合得越好，生命越健康。《太平经》说：

夫入本生混沌之气，气生精，精生神，神生明。本于阴阳之气，气转为精，精转为神，神转为明。欲寿者当守气而合神、精，不去其形。

神者乘气而行，精者居其中也，三者相助为治。故人欲寿者，乃当爱气、尊神、重精也。

爱气、尊神、重精，后来成为中国人颐养生命所遵循的修养法则。

那么，怎么做到“爱气、尊神、重精”呢？古人总结了丰富多彩的修养功法，其中最为重要的是“守一”法。人把“气”称为“元气”，又称为“一”，使形体与精神相互依存，合而为一，叫作“守一”。《太平经》说：

人有一身，与精神常合并也。形者乃主死，精神者力主生，常合即吉，去则凶。无精神则死，有精神则生。常合即为一，可以长存也。

在精气神三者中，元气是第一性的，是生命的基础，精和神依元气的兴旺而兴旺，依元气的衰亡而衰亡。

故人有气则有神，气绝即神亡。（《太平经》）

因此，守一法的要点在于保护好人身之元气，进而保护好人身之精、气、神。

守一法主要在道门传授，普通人学习此法亦难亦不难，难的是具体技