

山林子天地人智慧系列丛书之二

山林子智慧养生书

山林子摇编著

山东友谊出版社

摇摇谨以此书献给善待生命、热爱生活、追求心身平衡的朋友们！

——山北河南湖畔泉城山林子

摇摇山林子——天、地、海、
河、江、湖、山、林之子，他以
一颗赤子之心，将一切对生
命真谛的感悟无私奉献给生
他、养他、育他的中华民族和
人类同胞，他衷心祝愿我们
人类共同生活的世界更加和
平、安宁、美好、幸福！

总 序

甚是有缘，余之《山林子天地人智慧系列丛书》终能与君见面。

山林子生来心愚性钝不善交际，更不长言辞。数十年来工作之余，惟一之乐趣是到书籍中去聆听那些先师、导师、老师谈天、说地、讲人之智慧，在那里，常常会产生心灵智慧的震撼、交流和启迪，受益匪浅，使余经久难忘。因此，很久前便产生了把这些使余终身受益的东西，通过文字的形式呈献给世人的想法。这就是《山林子天地人智慧系列丛书》面世的来由。

既然君已费资，现又耗时来翻看这

几本小书 ,山林子总应给你提供点什么 ,不然让我良心难安。想来想去 ,以为以下三点甚为重要 ,这也是余数十载在书海中遨游之深刻体会 ,现不妨呈于你 ,请君多加指正。其一 ,余编著此丛书的意愿 ,绝不是像时下一些大全类工具书那样 ,只是在为你提供一些引经据典的资料 ,而是想借先师、导师、老师之口来表余之真意。因此在阅读本丛书时 ,请务必多费点心思 ,边看边悟那些从字里行间中透出的弦外之音 ,言外之意。其二 ,是请君务必通览全书 ,因为宝山之中有真宝 ,真宝之内还有至宝 ,但至宝是只为那些真正识宝和有缘之人而准备的 ,这也正是我一改常规 ,不对文章做任何编类和注释(原汁原味的更好)的真正原

因。当然 ,这里也绝不是一些杂乱无章内容的堆砌 ,这只有你能真正深入到丛中时 ,才能领悟出其中的玄机妙旨。其三 ,也是最为重要的一点 ,就是看《山林子天地人智慧系列丛书》中的每一部书时 ,切忌千万不要去死记硬抠书中那些看似知识性很强的内容 ,那会使你在宝山之中迷路的 ,结果只能是空手而归。因为山林子想给你的是获取智慧之钥 ,余想通过书中的内容来点燃你那沉睡已久的智慧灵性之火。

衷心祝愿你能从《山林子天地人智慧系列丛书》中有所收获。余愿足矣！

山北河南湖畔泉城山林子
癸未癸亥癸卯癸丑聚狮林

代 序

摇天地之间人为贵 ,头象天兮足象地。
摇父母遗体宜保之 ,箕畴五福寿为最。
摇欲求长生先戒性 ,火不出兮神自定。
摇木若去火不成炭 ,人能戒性还延命。
摇世人要识卫生道 ,喜笑常多烦恼少。
摇对景不乐无事忧 ,此种地狱自寻讨。
摇恩爱牵缠不自由 ,利名萦绊几时休。
摇放宽些事自家福 ,免致中年早白头。
摇思虑之害甚酒色 ,穷思极虑精神失。
摇肾水渐枯心火炎 ,百病侵身寿难得。
摇他骑骏马我骑驴 ,仔细思量我不如。
摇回头看见推车汉 ,上不足兮下有余。
摇会享快活乐目下 ,会享快活除牵挂。

摇会享快活气象和 ,会享快活度量大。
摇莫言婚嫁宜该早 ,婚嫁之后事不少。
摇莫言僧道出家好 ,出家心思转不了。
摇惟有世间知足人 ,上床呼呼直到晓。
摇惟有世间偷闲人 ,终日憨憨直到老。
摇已去未来事短长 ,心中不必过思量。
摇但要不会留烦恼 ,便是延年不老方。

清·石成金·《传家宝》

自 序

当今 ,科学技术的飞速发展令世人叹服 ,现代医学的先进医疗技术手段更是令人叫绝 ,掏心开脑 ,摘肾割胃 ,的确挽救了许多处于生死边缘的病人 ,这是无可非议的。但是 ,多年来我时常在想 :人终归是人 ,不是毫无灵性的机器 ,零件坏了可以换个新的 ,而对于人的肌体发生的失衡现象 ,现代医学能否开辟一条既不用手术 ,又能使肌体恢复平衡之路。如果这样 ,将会给那些心身状态失去平衡者带来多么大的欣慰啊 ! 这大概正是我编写此书的由衷吧。

愿梦成真 !

山北河南湖畔泉城山林子

序于癸未岁夏至

目摇摇录

第一部分摇长生歌

- 员爰自然效法在何处…………… (员)
- 圆爰得道之人得自然…………… (员)
- 猿爰慧疾养生方知迟…………… (员)
- 源爰合道之人自达富…………… (圆)
- 缘爰心病还须心药医…………… (圆)
- 远爰随缘度日心自安…………… (圆)
- 苑爰自是心疾身始病…………… (猿)
- 愿爰心乐便是长生药…………… (猿)
- 怨爰心安是药无需方…………… (源)
- 员园爰人生几人度百岁…………… (源)
- 员员爰心身平衡在自然…………… (缘)

- 员圆敝翁之疾多自愈 (缘)
 员圆治疾良法是清静 (远)
 员圆死事无灾调摄药 (苑)
 员缘大隐小隐逊中隐 (苑)
 员圆教心闲得自在 (愿)
 员圆大虚平潜定其心 (怨)
 员圆安心何须到清凉 (怨)
 员圆真丹原本是自心 (怨)
 员圆心地欲静不需扫 (员猿)
 员圆对境无心便是圣 (员猿)
 员圆看破世事哈哈笑 (员源)
 员圆敬清养警明静心 (员源)
 员圆心平气和载道器 (员缘)
 员缘静喜悦觉良安心 (员缘)
 员圆君房十三养生诀 (员远)
 员圆身欲穷尽心始泰 (员苑)

- 猿援三丰祖师长生诀 (猿)
- 猿援日向自然度晚年 (猿)
- 猿登贤之诀在无妄 (猿)
- 猿抱守合一衰自去 (猿)
- 猿寂然守一养在和 (猿)
- 猿智者之胜在变通 (猿)
- 猿死心自是尘不侵 (猿)
- 猿几个男儿是丈夫 (猿)
- 猿念无二心始悟真 (猿)
- 猿心不缘境守本源 (猿)
- 猿静心合道念不起 (猿)
- 猿爱欲不存烦恼逝 (猿)
- 猿豁情物累须减除 (猿)
- 猿心思之累在嗜欲 (猿)
- 猿以苦作乐非真乐 (猿)
- 猿心中无火得清静 (猿)

- 源源神秀悟心在渐修…………… (源)
- 缘缘六祖顿悟无一物…………… (缘)
- 源源一念清静得自在…………… (缘)
- 源源几来吃饭倦来眠…………… (缘)
- 源源静心处有清凉…………… (源)
- 源源彩云古木世人师…………… (源)
- 缘缘心须向静中安…………… (源)
- 缘缘一觉闲眠百病消…………… (源)
- 缘缘随缘无念不动尊…………… (源)
- 缘缘守省养验制心…………… (源)
- 缘缘心身无系乐自由…………… (源)
- 缘缘观天大道得无为…………… (源)
- 缘缘爱利名绊自由…………… (源)
- 缘缘心常无事气自安…………… (猿)
- 缘缘大道不远在静心…………… (猿)
- 缘缘静闲自在多长寿…………… (猿)

- 远园媛一觉睡过烦恼去 (猿)
- 远园媛马心猿一静除 (猿)
- 远园媛病之毒生于浓 (猿)
- 远园媛万事随缘快活人 (猿)
- 远园媛治病治本在治心 (猿)
- 远园媛世事如电忧在变 (猿)
- 远园媛容英雄黄土中 (猿)
- 远园媛唐寅五十始参透 (猿)
- 远园媛人生光景不留情 (猿)

第二部分摇养生诀

- 员园媛人治则在未病 (猿)
- 圆园媛养生真诀在平衡 (猿)
- 猿园媛舍同于道使益寿 (猿)
- 源园媛养神养性疗病药 (猿)
- 缘园媛养生之道在无思 (猿)

- 远爰人身之病皆自取 (源)
- 苑爰善养生者须养内 (源)
- 愿爰调心调身用格言 (源)
- 怨爰累形伤神碍养生 (源)
- 员爰智慧交流益养生 (源)
- 员爰一身之气贯于耳 (源)
- 员爰三时保健良饮方 (源)
- 员爰治病休要固己见 (源)
- 员爰心身平衡是基础 (源)
- 员爰心身平衡须经营 (源)
- 员爰释氏之理亦养生 (源)
- 员爰寡欲清心任随缘 (源)
- 员爰心身失衡自是医 (源)
- 员爰善养生者自合道 (源)
- 圆爰死为神气不死药 (源)
- 圆爰心身平衡为良医 (源)

- 圆长 寿须要心身衡 (源)
- 圆怒 食食怒为大忌 (源)
- 圆气 气得养长寿诀 (源)
- 缘食 温气顺病自遁 (缘)
- 圆援 一切惟心病在身 (缘)
- 圆援 一心能医万病除 (缘)
- 圆是 药自有三分毒 (缘)
- 圆天 下之病误在心 (缘)
- 猿丹 妙药笑为首 (缘)
- 猿天 地精气养吾身 (缘)
- 猿妙 音善乐养心身 (缘)
- 猿善 医病者先治心 (缘)
- 猿翻 读诗词疗心身 (缘)
- 猿养 身调气忌怒气 (缘)
- 猿心 定自然身清凉 (缘)
- 猿陆 游以诗疗身疾 (缘)