

老子的养生智慧

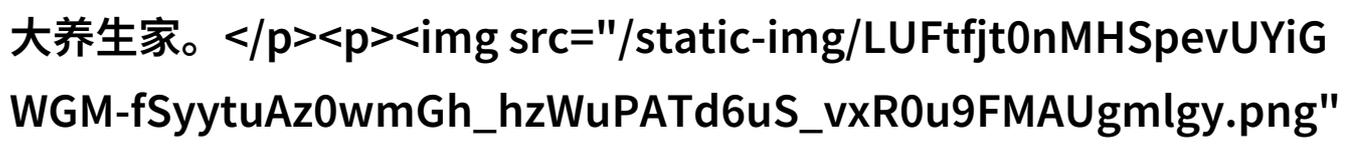
<p> 养生，古称“摄生”、“道生”、“保生”，即调摄保养自身生命的意思。其意义在于通过各种调摄保养，增强自身的体质，提高正气，从而增强对外界环境的适应能力和抗病能力，减少或避免疾病的发生；或通过调摄保养，使自身体内阴阳平衡，身心处于一个最佳的状态，从而延缓衰老。 养生一要“养正性”，二要“顺其自然”。所谓养正性，就是要人们实行正常的、有规律的思维活动和生活方式，也就是说要保养正气。二要“顺其自然”，就是要求人们养生不仅要顺从一年四季的气候变化，而且还要随时适应周围的环境。尤其在对待外界事物的影响方面，要有自我控制、调适情绪的能力。情志坦荡，随遇而安，这就是顺应自然的精华所在。 人们最宝贵的莫过于生命，因此，古代许多帝王经常希望找到“长生不老”之术。“长生不老”是不可能的，但老子的养生观确实值得今天的人们借鉴。 老子是中国春秋战国时代著名的哲学家、思想家，也是道家创始人。老子，姓李，名耳，做过周朝王室的守藏宝之吏，负责征集、保管和整理周王朝及诸侯典籍。老子对养生，特别是养生哲学，提出了不少宝贵的见解，对后世医学、养生学的发展产生了重大的影响。他的养生哲学后来被中国道家养生派几乎全部继承了下来。 老子的养生哲学，都记录在《老子》一书中，深为后世所重视。在1973年长沙汉墓出土的文物中，发现《老子》的两种抄本。远在两千多年前的汉代，人死后就要陪葬《老子》抄本，可见，老子在汉代就受到人们的推崇。老子的养生哲学大致说来有以下三个方面：（一）清心寡欲 健康长寿，除了身体外，精神也要健康。人们只知道保养身体，不知道保养精神，只知道爱护身体，不知道爱护精神，不知道身体就好像载有精神的车一样，精神一去，人就死了。要健康长寿，既要讲究饮食、睡眠、生活环境等物质条件，还要重视人的思想和情绪等精神条件，两者缺一不可。老子说：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”这就是说，灾祸莫过于不知足，罪过莫过于贪欲太大，身体的大祸恐怕就要临头了。（二）强调守中 老子说“多言致穷，不如守中”，

意即言多必行不通，还不如保持适中。他还说“飘风不终期，骤雨不终日”，意即狂风刮不到一个早晨，暴雨下不到一个整天，所以还是守中好，“守中”才能长久，才能长寿，式生命总是短暂的。老子认为，应该“去甚，去奢，去泰”，意即应该去掉那些极端的、奢侈的和过分的东西。他要求做到“方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀”，意即要做到方正而不显得生硬勉强，有棱边而不至于把人划伤，正直而不至于无所顾忌，明亮而没有刺眼的光芒。这就是说，我们养生的时候做任何事都不要过，这样生命才不受过多的损失。（三）静以养生

老子在《道德经》中细微、深刻地描述了人做“入静”时的体会和感觉。有人说，老子可能是由于“入静”时深得其中奥妙，才提出了这一哲学观点，并认为养生的道理和治理国家的道理是相通的。老子说：

“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静。”这句话的意思是：尽量使心灵虚寂，要切实坚守清静；万物都在生长发展，我观察它们的循环往复，事物尽管变化纷纭，最后都各自回到它们的出发点，回到出发点，叫做“静”。这成了后世人们经常引用的最古老、最经典的诀窍。可见，老子在其著作中反复强调，要养生长寿，就要习静。他的这种见解，也被中国道家继承下来，如庄子、抱朴子、孙思邈，甚至苏东坡、白居易、陆游等大文学家在这方面都有文字记载留传于世。所以，老子不仅是大哲学家、思想家，而且也是

大养生家。



></p><p>下载本文pdf文件</p>