

<<庄子养生解密>>

图书基本信息

书名：<<庄子养生解密>>

13位ISBN编号：9787513204897

10位ISBN编号：7513204896

出版时间：2011-6

出版时间：中国中医药

作者：柴中元

页数：433

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<庄子养生解密>>

### 内容概要

众所周知，《庄子》是一本论道之书。

殊不知，“道之真以治身”，《让王》篇此语，乃是全书之大旨。

大旨明，“不畏浮云遮望眼”。

看清了“至道养生”四字是《庄子》一书的灵魂，自然大纲在握。

所以，笔者断言：从养生角度切入，是一把真正开启庄学大门的钥匙。

就实论之，现已问世的一些注本，或文虽通顺，义则曲解，不符原意，或行文不顺，表述不清，使人费解。

而译者大旨不明，有如摸象，人各一说，认识模糊，则以己昏昏，自难使人昭昭。

这是否与译注人缺乏养生学知识，或根本不懂养生学，或没有从养生角度切入有关？

在《大宗师》、《在宥》等篇里，庄子已表述过，养生是一门大学问，是至道。

用已有的智慧去开发原来没有的(养生)知识，并用这种(养生)

知识去护养生命，使得尽享天年而不中道夭折，人的智慧发挥也就到了顶。

本书就专门阐发《庄子》中这方面的知识。

生命是最宝贵的，养生学知识又最实用，它与每一个人都密切相关。

随着社会经济的发展，养生已日益受到人们更多的关注，而《庄子》是一本在这方面未受足够重视，迄今仍尘封在中国养生学文库中的大作。

柴中元先生以其识见卓殊，在本书中，将《庄子》内中许多精辟见解，发掘发扬，用通俗的语言，介绍给广大的读者，使之古为今用，以益于当世。

## <<庄子养生解密>>

### 书籍目录

#### 导读

——《庄子》究竟是一本什么书

#### 内篇

##### 逍遥游

杂谈~由大鹏、尺鷃引起的感悟

~养生当求知随年增

~一切不妨随缘

~举例明义,直译为难

~大道、养生、逍遥游琐言

附文~老人长寿新理念,晚年积极纠“知残”

~一幅无与伦比的意象画——鲲鹏展翅赏析

~“逍遥”是什么

##### 齐物论

杂谈~就天籁本义和全文主线谈((齐物论》为养生学专论

~从有人喜欢“想不明白”的话谈起

##### 养生主

杂谈~人的精力有限,逐知不可太过

~成语寓言,影响不小

~译文解说,必先明义

附文~就《养生主》谈《庄子》之解译

##### 人间世

杂谈~养生之士,妥处纷繁的世务

~孔、蘧诸事,是说明“虚己养心”这一养生观

~解读庄文,应先从大处着眼

~本文结构与首节之大意

~顺乎自然去做事,放下患得患失心

~本篇的养生学看点

##### 德充符

杂谈~“其脏肩肩”不是“脖颈实在太细太细了”

~“丑可为美,缺可为全”,这可能吗?

~注译庄文得讲情理

~“益生”到底何意?

##### 大宗师

杂谈~《大宗师》段落大意之我见

附文~养生学家“看庄”、“注庄”之第一人

~老庄的养生美容观

##### 应帝王

杂谈~漆园吏不是政治家,《应帝王》决非政治论

~“应”是“相应”,不是“应该”

~“使天下欣欣焉人乐其性”是庄子的理想国吗?

~《应帝王》养生要点勾玄

附文~庄子养生卮言

## <<庄子养生解密>>

- 外篇
- 骈拇  
杂谈~“不失其性命之情”被庄子视为养生至正之道  
~庄子并不赞成“伯夷死名”
- 马蹄  
杂谈~庄子对圣人的颂和批  
~《庄子》是养生学专著
- 胠篋  
杂谈~受文字狱影响?  
还是阶级斗争之烙印?  
  
~《胠篋》的养生学看点
- 在宥  
杂谈~要“大同而无己”,须去掉出人头地之心  
~看看自己“知残”的一面,不背有所“作为”之包袱
- 附文~道论  
~《吕氏春秋》中的先秦诸子养生观——兼与《中医养生观与诸子思想关系之比较》一文商榷
- 天地  
杂谈~庄子思想自相矛盾吗?  
  
~庄子是个什么样的人?  
  
~《天地》各段大意简述
- 天道  
杂谈~要重视庄文的串解  
~“人与之名”毋太看重
- 附文~动静乐寿,天道尚和
- 天运  
杂谈~巫成招是古代养生学家  
~《天运》各段大意
- 刻意  
杂谈~“无为”改“为无”是理校法  
~刻意为寿是“以身为累”  
~人死后如果有鬼,侯耀文一定很后悔
- 缮性  
杂谈~本文要义钩玄  
~《缮性》八节文析
- 秋水  
杂谈~《秋水》中一个值得一提的养生学看点:“比”  
~《秋水》六段之简析
- 至乐  
杂谈~“几”是构成万物的基本元素  
~颜渊进言齐侯,是以己养养鸟  
~“命有所成”之人的习性,“不可以损益”  
~调整好心态是增强自疗机能之催化剂
- 达生  
杂谈~从“鞭其后者”看庄子养生观的辩证法思想

## <<庄子养生解密>>

- ~ 庄子“畏”、“戒”说是中医养生学中自慎说之源头
- ~ 庄子之文说理相当巧妙
- ~ 心适者无怨尤，随遇而安
- ~ 《达生》十三段大意

### 山木

- 杂谈~ “防祸、去害、免累、莫伤”是《山木》的养生观
- ~ 免累去害体现了庄子养生观的辩证法思想
- ~ 免累去害是庄子论养生之一大看点
- ~ 不自美是《山木》中的重要看点
- ~ 许多成语典故出于《庄子》

### 田之方

- 杂谈一琐谈本义、体会与两种存在等问题
- ~ 《田之方》段落大意

### 知北游

- 杂谈一本篇第一段为全文之大纲
- ~ “道无问，问无应”琐谈
- ~ 本篇末段为全书之眼目
- ~ 《知北游》各段钩玄

### 杂篇

#### 庚桑楚

- 杂谈~ 全文各段之养生观
- 附文~ 道家、道教养生之异同

#### 徐无鬼

- 杂谈~ 曲解庄文太多使庄子失去了普适性
- ~ 《庄子》译、读三部曲
- 附文~ “是时为帝”，药无定品

#### 则阳

- 杂谈~ “度量”是串解本文之眼线
- ~ 明理达道、厚德载寿是庄子养生理念的核心

#### 外物

- 杂谈~ 近代庄学研究者译文是不是太随便了
- ~ 《外物》段意简述

#### 寓言

- 杂谈~ 说本篇是全书凡例，一叶障目
- ~ “变化”二字，是串联全文之眼线

#### 让王

- 杂谈~ 值得谈谈庄子“强不如从”的养生观
- ~ “重生轻名”也是《让王》中的养生名言
- ~ 崇尚和谐为庄子之道要
- ~ 从瞻子答楚王谈起
- ~ 《让王》分段和主旨

#### 盗跖

- 杂谈~ 《盗跖》是养生学妙文
- ~ 百岁天年的认识，庄子与中医相一致
- ~ 作者愚钝，于不理解处不译

#### 说剑

- 杂谈~ 《说剑》篇非庄子文

<<庄子养生解密>>

渔父

杂谈 ~ 略谈本篇段落大意

附文 ~ 庄学研究中的弊病

~ 绍兴人的庄子情结

列御寇

杂谈 ~ 《列御寇》首段故事读后记

~ 《列御寇》段落大意

天下

杂谈 ~ 《天下》篇非庄子文

~ 方术、道术不同

~ 《天下》前后两部分文之简析及说明

~ 庄文真伪

后记

## &lt;&lt;庄子养生解密&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：“知残”是养生常常进入误区的原因，其表现很多，这里只举例谈两点：1.迷信保健品以前我国对药品、食品、保健品的批准文号，分“准”字号、“食”字号、“健”字号三种。

但因为吃了后，人人都可有益无损、有补无害的东西，除了传说中的仙药，世上其实并不存在，这无疑“健”字号后来被取消的原因。

问题是：源起于远古的神仙服饵之风，已成为华夏养生文化中一个重要的组成部分，在我国影响至为深远。

由它带来的商机，在国民经济和市场份额中已显得举足轻重，如果继取消“健”字号之后，真的将保健品都取消，是否会导致许多药厂的倒闭？

会不会造成一部分工人的失业？

会不会引起众多信徒的不满？

果然如此，就有可能造成一系列影响我国社会安定事件的发生。

这大概就是在“健”字号取消后，又搞了个“食健”号，换汤不换药，让保健品得以依然故我、喧嚣尘上的原因。

顾名思义，隶之于“食健”号的商品，首先应该是食品，像红枣、莲子、桂圆、海参、大核桃之类，说他们有养生保健作用，自然言之成理。

可是，通过新闻媒体参与、药托出面，反反复复地向世人介绍推广，说吃了以后、学生可以考高分、胖人可以变苗条、女人吃了容颜好、常人吃了不衰老、病人吃了病就好的种种“食健”号保健品，又有多少是食品？

琳琅满目的有关商品，永无休止的媒体广告，说明我国在这方面投入了大量的人力和物力，这是国力资源极大的浪费。

就像吸烟有害健康但并不予取缔一样，这是因为在一定的时空条件下，人的认识水平使目前治理尚有一定的难处，故保健品仍能泛滥于市场。

而大众缺乏、甚至根本没有养生学知识，且常常贵耳贱目，人云亦云，由从众心理指导着行动，在这种情况下，逐渐富起来的人们对健康需求越来越舍得花钱。

在目前的市场经济中，这份蛋糕，正呈现出日益做大的趋势。

“不死药”的故事对“知残”者没起启发作用，假药与保健品又确实纠缠而难分。

如新中国成立前后曾一度红红火火热销了很长时间的艾罗补脑汁，虽说已经销声匿迹，但值得重提。

民国时期，武汉有一不法商人王楚九，见当时民众崇洋，相信洋货，又因国人喜补，尤其是喜欢补脑，于是就用蔗糖加进些色素和维生素，制了一种所谓的保健品，取名为艾罗补脑汁。

为了兜售出去，王楚九深知“名人效应”，就给当时名作家吴作人送去了三百块大洋，请吴写一文推介。

吴收下大洋后写了一则小文，说自己年老神衰，先前已疲惫得手不能握笔，但吃了艾罗补脑汁后，精神大振，又能写作了。

此文在《武汉日报》发表后，“名人效应”果然大起作用，这一假药从此开始逐渐在全国走红。

然吴作人不久就死去，虽事不相因，但至少说明吴文之荒唐。

后来，这件事虽有知内情者多次揭露，但影响不大，而直到六十年代初，医疗机构都还在使用该假药。

究其原因，就是因为艾罗补脑汁有补脑之美名，既迎合了当时人们迷信洋货的心理，口味又好，而一经走红后，许多喜补之人不明事理，往往自己主动提出要吃。

这样一来，药厂、药店、医院都有利可图，何乐而不为。

也正因此，这事围绕“有钱能使鬼推磨”造成的怪圈而久久地运转。

目前，人们崇尚科学，保健品也就托名高科技，花样不断翻新。

这一怪圈已呈现出越转越大的趋势，信徒们不但自己吃，而且孝敬父母、关爱子女、赠送友人、托人办事，乃至讨好行贿，莫不作为礼品，竟形成了流行广泛之风尚，令人不胜扼腕。

2.盲目吃补药补药也是药，药是用来治病的。

## &lt;&lt;庄子养生解密&gt;&gt;

有病吃药，理所当然，无病吃药，大可不必。

道理何等简单，但“知残”者不明事理，闻补就喜，见“药”字前有个“补”字，就趋之若鹜。

于是，男吃女吃，老吃少吃，你吃我吃，无病也吃，吃出了习俗，吃出了风尚。

这样盲目地吃药，自然难免适得其反，而要想事不与愿违，至少应懂得下述一些基本知识：补药、泻药，按《齐物论》观点，可齐一视之，事实也的确如此。

《神农本草经》记载，所谓“主养命以应天，无毒，多服、久服不伤人，欲轻身益气，不老延年者”的上品补药，有许多其实有毒，如丹砂、石钟乳、白石英、紫石英等。

古时候制成五石散之类的服饵补品，虽成了名方，出尽风头，但进补者纷纷为此付出了损害健康甚至导致死亡的代价，造成了我国养生学发展史上的大悲剧。

目睹现实，大医孙思邈从惨痛的教训中觉醒，发出了“宁吃野葛(又名断肠草，即雷公藤，我地俗称菜虫药，有剧毒)，不服五石”之激论，主张焚方以绝起源，故魏晋以后，服饵风格为之一变，求养生长寿、不老延年者，又纷纷把注意力从石药重新转移到了植物、动物药上。

古书里神仙服饵门中服五石、服雄黄、服商陆等进补法，因常出不良事故，现已罕有踵继者，但现在卖得红火、流行至广的一些补药又如何？

拿西洋参来说，以前兰溪名医张山雷在他的《本草正义》中早已说得明明白白，此物产于美洲，味苦性寒，“彼中并不视为药品，唯吾国人震于参之美名，竟竞相争购，价值日贵，而贗品亦日多。

然其真者，亦不过苦寒泻火之品。

”张氏早就指出，西洋参根本不是什么补药，即使某些人服后间接起了生津作用，也是因为它能清火，这是以泻药之体作补药之用的结果。

如无胃火而虚弱的人服之，反致戕伐生气。

但“知残”者只能从众，现在大家都在吃西洋参。

你搬出个张山雷，谁信你？

须知信是一种信仰，连信上帝、信关公菩萨都得尊重。

人们信仰西洋参是补药，当然也要尊重(我说西洋参不是补药，曾遭信徒反唇相讥说：“别人说的都错，就只有你对。

”我当时慨叹道之难明，但后来一想，这同对基督教徒说上帝根本不存在一样，本就是对别人信仰的不尊重，故深感庄子所说“两行”，的确是有经验、经历者之言)。

但就内心说，我还是把这叫做“知残”。



## &lt;&lt;庄子养生解密&gt;&gt;

## 后记

剑磨十年试出鞘，莫见寒光便嗷嗷。

学问本为求真理，忘此难以商至道。

庄学研究此最要，颠倒陈词姑一笑。

风物长宜放眼量，是非终究有分晓。

作为一个中医，“庄学”研究自然不是专业。

“离开专业就外行，进入专业就固执”，这话我早就说过。

照这来说，对《庄子》，我原是没资格说三道四的。

但话又说回来，中国医药学与华夏养生学，外延虽不同，内涵多重叠。

我从医五十余年，书文之殃及梨枣，已三四百万字，虽不能凭此就说识途，但归之于懂行老马，大概可以。

正因养生学本是中医学一个重要组成部分，我平时留意于此，也写过些《老寿星彭祖长寿秘诀》之类的小书和文章。

而《庄子》，以我之见，的确是一本从“形而上”角度来论养生之专著，经过几年来的玩索，感到庄子在这方面具有一个完整的思想体系。

遗憾的是，这一点并未引起古今庄学研究者的注重。

究其原因，是研读、注释、讲解《庄子》者，竟没有一个在养生学方面是懂行的专家。

非专家和缺乏这方面知识的人论析《庄子》，在这方面认识不到位，不足奇怪，可以理解。

而其所做工作，在集注、译文诸方面，亦有足资参考者。

虽说如此，我还是认为，研究“庄学”，解读《庄子》，如只在文章枝末上下工夫，在一段一句，甚至是一词一字上搞训诂，作争辩，而昧其主旨大体，不明全文正义，这是一条死胡同。

不走出这条死胡同，所谓冻蝇钻纸，是一世不得出头的。

看到这一问题之后，我有了良好的自我感觉。

这也带来了我在穷经过程中的大愉悦。

我知道，在“小学”训诂方面，前贤之胜我者多多，但“大学”明理方面，我自觉真已有所见，真能有所献。

退一步说，不与“著书不立说，自己无见解，剪刀加糨糊，只会抄别人”的人为伍，而致力于别开生面，独树一帜，我则颇有了自信。

至于事实是否如此，这只能由上帝(读者)来评判。

当然，我这样说，已因自信，涉嫌自夸，但由衷之言，发自肺腑，金瓶泻水，一倾而悦，不想掩饰，不加保留。

敞开了心扉说，我此时心情，亦如拙作《温病求真》付梓时，“不怕老先生骂，只怕后生可畏。”

因此，只期待后来者能予以驳正！

以上想法，虽早就有，但一则因为年龄不饶人，退休前几年，由于身体不佳，精神上处于亚健康状态，不能很好地顺适境遇，时时情绪不快、颇感懊恼，退休之后，心情好了起来，又觉精力大不如前。

二则想到“知者不言”，“辩不若默”，“名者公器也，不可多取”等一些富含哲理的名言，连网上又一次有人步余岩后尘，说中医是伪科学，闹得喧嚣尘上，都懒得趟这混水。

所以，虽有时随着兴之所至，拿起笔来，拟写下些东西，往往又刚动笔，马上就搁置，但这样断断续续，不正正经经当回事，寒来暑往，日子一久(撰《庄子养生解密》起始于20世纪90年代末)，也日渐积累下了些资料。

至于整理完稿、联系出版的念头，仍一直未在脑海中出现。

后来遇到了王坚栋老师，当时他患慢性肾小球肾炎，在赴杭找某肾病专家诊治时，又一次问了他最关心的问题：“我这病治不治得好？”

该权威人士重复了当地医生已告诉过他的话：“这病治不好。”

从西医病因治疗角度来说，这话算得是“实话实说”，但对一个不懂医的病人来说，心理上的打击

## <<庄子养生解密>>

，用“被彻底摧垮了”来形容，并不为过。

从此之后，王老师查肾功能，肾功能出了问题；查肝功能，肝功能出了问题；查血常规，血常规出了问题。

这样一来，沮丧不必说，失眠等症相继出现，自不在话下。

事出凑巧，有一天他偶尔进入我科室，见到桌上有一本《庄子》，认为此书不是浅学所能读，于是去挂了号，让我给诊治。

经了解病史、症状等有关情况以后，针对实际，综合权衡，秉着《内经》“病为本，工为标”的论旨，我先详细向他介绍了中医治这病的优势，解释了西医说“这病治不好”的原因，慢慢解除了他的心结。

就这样，从去掉其精神上的枷锁入手，再用中药加以调治，并详告如何护养配合，过了一段时间，病竟日趋好转。

到目前，各种有关检查已都正常。

现状表明，这个所谓“治不好”的病，事实上是治好了。

这种例子，并非绝无仅有，但没必要多说。

而这就是中医学生命力之所在，不是靠一项“伪科学”帽子所能扼杀的。

当时拙作《肾病中医保健》正在修订，拟出第二版，我就此而有所感触，于是把中医治这病的优势写成文章，作为新增内容，收了进去。

也就是从这时开始，王老师在文稿打印校改等方面，给了我很大帮助，这事一直延续到《庄子养生解密》。

王老师这么做，一是感到明理达道对提高思想境界和病患康复都有益，另一原因，是他对《庄子》也感兴趣，十分好学。

这正所谓天缘巧合，有了这样机会，我感到也该把“养生解密”当作回事，认真些，去把它做好了。

这才有了完成书稿和联系出版的计划。

现在全稿初定，而且有缘，又一次得到了中国中医药出版社的大力支持。

杀青之前，也就爱书事之原委始末以作为纪念，同时也是借些机会，对给予有关帮助者的志谢！

上虞散人柴中元 2011年6月

## <<庄子养生解密>>

### 编辑推荐

《庄子养生解密》《庄子》它究竟是一本什么书？  
——它不是争论书，二十一本养生书。  
带您解读天下“第一难懂之书”。

<<庄子养生解密>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>