

中国传统文化

经典语录

JINGDIAN YULU

8

张岂之 叶国华 主编

西安出版社

张岂之 叶国华 主编

中国传统文化经典语录

养生有道

张应超 编撰

 西安出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生有道 / 张应超编撰. — 西安: 西安出版社, 2008.6
(中国传统文化经典语录)
ISBN 978-7-80712-424-5

I. 养… II. 张… III. 传统文化 — 中国 — 通俗读物
IV. K203-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 078002 号

中国传统文化经典语录 养生有道

主 编: 张岂之 叶国华
编 撰: 张应超
出版发行: 西安出版社
社 址: 西安市长安北路 56 号
电 话: (029)85253740 85234426
邮政编码: 710061
印 刷: 西安建科印务有限责任公司
开 本: 787mm×960mm 1/16
印 张: 12.25
字 数: 154 千
版 次: 2008 年 6 月第 1 版
2008 年 6 月第 1 次印刷
印 数: 1—5000
ISBN 978-7-80712-424-5/K·44
定 价: 36.00 元

△ 本书如有缺页、误装, 请寄回另换。

序

张岂之

在《中国传统文化经典语录》系列丛书与读者朋友见面之际,我想简要说明一下有关情况,作为这套丛书的总序。

一

从上个世纪末开始,随着我国在经济和社会发展上取得举世瞩目的成就,中华文化日益受到国内外和各界人士的关注。中华文化典藏浩如烟海,要进入这座精神宝库,殊非易事。近年来,我国学人们在研究:如何在深入研究的前提下,准确地向公众普及中华文化?我国不少专家学者写出了阐释中华文化的著作,其中有学术提高性的,也有通俗普及性的。学术性与普及性如何结合得更好,大家正在探索中。这也引起身在海外学者的重视,余英时先生在北京出版的《中国文化》杂志2008年春季号“学人寄语”中说:“中国人文研究的‘提高’和‘普及’是一项不可分割的迫切任务,承担它的不仅是‘普及’作者,人文专家同样义不容辞。”

我对此是深有体会的。十多年前,我在清华大学、西北大学等高校为学生作讲演,讲中华文化悠久丰富的人文精神,当时尝试在文化研究与普及上做些工作。我将中华人文精神扼要地概括为若干方面,以可靠的资料做基础,力求加以切实的解剖和分析,为年轻学子和读者朋友提供关于中华人文精神的知识,想给人们在塑造高尚的精神世界、培育健

康的审美能力时以助益。我主编的季刊《华夏文化》也是进行文化研究与普及相结合的园地,在近二十年的办刊实践中一直保持这个特色。当然,和其他学人一样,我也深切地感受到在高深的学术研究与通俗的文化普及之间进行沟通的艰辛。多年来国内人文学者对这些问题进行了研究,并在学术研究的基础上不断探索,陆续出版了一些受专业学者和文化爱好者欢迎的著作。

学术研究与文化普及似乎只是内容和形式的问题,实际上,远没有这样简单。文化普及工作,除要求文字表达简明准确、生动活泼之外,在内容上也要有深入的研究,学者可以通过简明的文字将自己的研究心得传达出来,让更多的读者受益。在这个方面,要重视“深入浅出”:只有“深入”,有了研究心得,内容才有价值;只有“浅出”,文字简洁、生动,才能吸引广大读者。还有更深一层的意义,就是关于建设我国现实主体文化的问题,其中绝对不可以缺少的,应当是祖国优秀传统文化的继承和发扬,经过新的介绍和阐释,以便在现代公民中普及现实主体价值观。这是一项很有意义的工作,当然,这一建设需要从普及和提高两个方面去做。可见,文化普及性的工作在中华文化的弘扬中意义重大。只有当人们理解到自己的工作是和建设现实主体文化相联系的时候,才会感到工作具有重要的意义。

二

2007年上半年,负责西安市理论宣传工作的王军先生向西安出版社提出倡议,希望由我和香港的叶国华先生共同担任主编,选编、出版一套力求普及和提高相结合、又以普及为主的《中国传统文化经典语录》。当西安出版社负责人向我说明这个计划后,我觉得很好。为什么要提“普及与提高相结合”?这意味着被邀请写稿和审稿的人,需要有关于中国传统文化的学术素养,进行过有关这方面的学术研究,这样,他们做普及工作才有根底,在科学性上才有保证。为什么又要强调“以普及为主”?因为这套丛书是建立在学术研究基础上的文化普及读物,主要面向具有中等

以上文化水平的读者群,在关于中华人文经典的阐释上,要使读者们能够看懂,并且能读出兴趣来,这样才能普及中国优秀传统文化,从而让它在现实社会中滋润人们的心田。

这套丛书从确定编写方案到编辑出版,历时一年多。期间,由西安出版社社长张军孝先生召集,先后开了几次会议,研究编写方案、初审情况和提高稿件质量等。关于编写中的主要问题,我都参与了意见,多数稿件在初审和复审后,我都看过,而且写出了再修改的一些建议。在工作过程中,叶国华先生以及香港耀中出版社的同行也通过西安出版社提出了若干建议和意见。

本丛书第一批共11本,包括《天人之际》《道法自然》《生生不息》《居安思危》《以民为本》《仁者爱人》《慈悲为怀》《养生有道》《明德至善》《诚实守信》《天下大同》。它们是中国古代思想家论著的选编,分别考察了中国古代关于天人关系的基本认识及其对人类政治伦理生活和社会理想的影响,大体能够反映中国传统文化的经典性、民族性,是中华文化的主要构成部分,今天的学人加以阐释,体现时代性,成为构建中华民族精神家园的重要思想资料。

《天人之际》,编撰者是陕西师范大学政治经济学院许宁副教授和硕士研究生郭荣芳。天人关系是中国古代哲学的基本问题之一。中国学术文化中对于“天人之际”的艰苦探索,成为探讨个体生命价值及其与自然及社会联结的理论基石。“天人之际”不仅包括“天人合一”的观念,而且包括“天人相分”、“天人交胜”的认识,它们从不同角度论述了人与自然怎样才能达到和谐的境界。

《道法自然》,编撰者是西北大学中国思想文化研究所郑熊博士。道法自然,是道家思想的核心内容,对今天反思和处理环境问题有深刻的思想启迪。它强调一切都要顺应自然、自然而然,反对人强行妄作。“顺应自然”的理论观点被运用到社会生活的各个方面,用来处理人与人、人与万物的关系,有助于实现人、社会、自然的和谐与可持续发展。

《生生不息》,编撰者是西北大学社会科学系付粉鸽博士。生生不息是中华文化的基本特质之一,它塑造了中国人独特的精神面貌,赞颂了

人的生命尊严,展现出民族的自强不息精神,它也是中华文化保持长久活力、绵延不绝的内在原因。古人认为阴阳之间的相互作用是天地化生的推动力,这种辩证思维具体表现为“有对”精神、“会通”精神和“中和”精神。

《居安思危》,编撰者是西北大学中国思想文化研究所陈战峰博士。《左传·襄公十一年》:“《书》曰:‘居安思危。’思则有备,有备无患。”它是中国以儒道两家为主干的“百家之学”的共同认识。它从事物变易转化的高度观察和审视自然与社会的发展,提醒人们关注治乱、兴衰的转换,提高预察事物的认识和能力,树立常备不懈的忧患意识。“生于忧患,死于安乐”,反映了人们以史为鉴、努力实现长治久安的自觉性。

《以民为本》,编撰者是陕西师范大学文学院周淑萍副教授和硕士研究生王夏红。以民为本是中国古代思想家的共识,如儒家、墨家、道家、法家、兵家、杂家等。它在本质上是君主制下的爱民、重民、保民、富民、乐民的观念。以民为本的思想贯穿于中国古代思想文化史的全部,一定程度上体现了对百姓的关怀,在中国古代政治实践中发挥过重要作用。

《仁者爱人》,编撰者是陕西师范大学历史文化学院韩星教授和硕士研究生杨永亮。“仁”是儒家思想的核心观念,也是中国古代伦理道德的宗旨和根本。孔子阐述“仁”的基本内涵是“爱人”,儒家主张从爱自己的亲人开始,然后推广去爱别人。“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼”,孟子的名言成为中华民族精神的生动表述。

《慈悲为怀》,编撰者是西北大学中国思想文化研究所宋玉波博士。“慈悲为怀”是佛教教义,其哲学基础是缘起理论,力求从事物的普遍联系中去看世界万物。它体现出鲜明的人文关怀与深沉的宗教情怀,是对人类常情的一种升华与超越,不断激励人向善,同时也表达了人们对美好生活的向往,对建设美好和谐的人间社会具有激励意义。

《养生有道》,编撰者是陕西省社会科学院宗教研究所张应超研究员。中国医药学与养生学是优秀传统文化中的重要组成部分,具有悠久的历史。“人命至重,有贵千金”,尊重生命成为中国医药学和养生学的核心观念。古代思想家大多认为人的寿命长短与个人的修养功夫有关,重视

德行,知足常乐,淡泊宁静,养气保神,注重饮食起居,导引按摩,从而使养生成为身体与精神相协调的具体行动。

《明德至善》,编撰者是西安文理学院王美凤副教授。《礼记》中的《大学》篇强调“明德”、“亲民”、“止于至善”三纲领,“明德”是一个长期的学习、修养的过程。古人不断追求和践行君子之道,通过修身养性使精神达到至高的境界。在中国传统文化中,人人皆可以成为圣贤,不靠天赋,也不靠家庭门第,而是要凭借自身的精进努力,充分彰显了后天学习的重要意义。

《诚实守信》,编撰者是西北大学中国思想文化研究所李江辉博士。“诚”“信”是古代思想家对天道与人道相互关系进行总结和理论概括的成果之一。《礼记》中的《中庸》篇称“诚”为天道,称向“诚”学习为人道,可见,人道就是使“诚”得到实现,并成为人的行为准则。诚信强调名实相符、言行如一,包括诚实和守信两个方面,它们也是人道德品质的一种表征。

《天下大同》,编撰者是陕西师范大学历史文化学院韩星教授。《礼记》中的《礼运》篇比较完整地提出了关于“大同”社会的理想。“大同”社会以“天下为公”为最高准绳,它不同于“天下为家”的社会。虽然“大同”理想主要源于儒家,但是它也同时吸收了墨家和道家的某些思想,是中国古代“和而不同”文化精神的结晶。

丛书各册均围绕一个主题,根据编撰者对相关历史文化及思想家语录的梳理分析设置章目。体例由导读、原文、今译、时析、参考文献组成,个别字句适当加以简要注释。“导读”介绍各分册的主要内容和编撰者的研究心得,它有助于读者了解各专题的思想要点和编撰情况。“原文”所选条目范围比较广泛,涉及经史诸子典籍,力求言简意赅,具有理论性。不少条目能够体现中国传统文化的核心价值观念,也具有普世价值,对当今现实世界具有借鉴意义。“今译”力求准确流畅,通达雅洁。“时析”是本丛书的特色之一,侧重阐述中国优秀传统文化的现实意义。

三

参与这套丛书编撰工作的学者,最年长的是陕西省社会科学院张应超研究员,他长期从事中国古代养生学的研究;其余都是中青年学者,大多数具有历史学专业的博士学位,经历过良好的科学研究训练,撰写发表过学术论文,目前在高校从事中国思想文化和中国哲学等专业的科研教学工作,具有承担相关主题编撰任务的学术素养和能力。

各册初稿完成后,都经过初审、复审、终审三个阶段。初审工作主要由西北大学中国思想文化研究所谢阳举教授负责。在初审意见基础上修改后的二稿,则进入复审环节,主要由陕西师范大学政治经济学院刘学智教授、西北大学中国思想文化研究所方光华教授、西北大学中国思想文化研究所谢阳举教授、陕西师范大学历史文化学院韩星教授分别承担。在复审意见指导下对二稿进行修改斟酌,形成三稿,进入终审环节。多数稿件经过我审阅,并对所阅分册分别提出具体意见,少数分册由陕西师范大学国际汉学院陈学超教授审定。通过终审的稿件,再加以润色调整,移交西安出版社。出版社对这套丛书的出版工作进行了精心的布置和策划,每个分册安排有专门的责任编辑负责编辑和技术处理工作。此外,这套丛书先行在内地出版中文本,再由香港的叶国华先生负责主持,译成英文,形成中英文对照本,以便在海外发行。

应该指出的是,编撰一套较好的、分量不大、可读性较强的《中国传统文化经典语录》,并非易事,这项工作还需要不断积累经验、提高水平,才能做得更好。

我诚恳地希望这套丛书能够贴近大众生活,为读者们学习中华文化提供一些便利条件,至于其中的错误和不足,请读者朋友们批评指正。

2008年6月

于西北大学中国思想文化研究所

序

叶国华

《中国传统文化经典语录》，经编撰团队同仁辛勤不懈的努力，终于出版面世。2007年春天王军先生提出这个倡议，得到张岂之先生和我的赞同。随后，我们在丛书编选方式上很快达成了一致，包括按主题选材，采取今译时析的体例，等等。负责编撰审校的各位学者付出了大量心血，岂之先生住院期间和康复出院在外地出差过程中，仍经常关心过问编撰进度和质量，通过多种方式提出指导性的意见。丛书在队伍组织上的一个特色，使得香港的耀中教育机构的学者也参与了工作，希望对中国传统文化的阐释，拉扩一些现代普世价值的视角，并在将来的海外出版中，担当一个中西沟通的桥梁作用。

参与这项重要工作，给了我们一个很好的学习和思考的机会，对我这个香港人更有着特别一些的意义。我生在二战时的殖民地，知事时适逢抗战胜利，中国位列战胜国五强，自幼便感受到强烈的民族主义、爱国主义的环境。此后的政治环境变化迅速，我们这一辈人在成长中又经历了国家政治经济形势起伏变迁的深刻影响；但因身在境外，有机会相对稳定地学习与生活，当然也有身处殖民地的抗争与曲折，但总的来说可以有一个自由思索的环境，故在对祖国保持深爱的同时，也对日常学习、工作、生活中反复出现的连串问题常进行思考，如：为何中国能强大两千年，而近代以来又衰落而沦为殖民地半殖民地？近三十年，中国终于走上了和谐社会、和平发展的道路，但此后中国与世界互动的过程与效果如何？奥运后的中国，政治、经济、社会、文化格局又会如何？能使近者悦、远者来吗？2050年中国达到小康后，中国人将在世界上展示什么形

象？中国在这个世界上人口占如此大的比例，我们对这个星球及她所承载的人类万物能有同比例的爱护与贡献吗？九百多年前张载就提出民胞物与，届时人们还有此理解与抱负吗？传统文化经典中蕴藏着大智能，从中撷取那些闪烁着永恒之光的金石良言，温故而知新，对我们思考这些问题是会有不少启迪的。

我们在承传与创新传统文化中，也要有世界的视野与责任。中国的“崛起”，客观上就动摇了世界的原有秩序，引起原秩序得益者的种种回应是不可避免的。问题在于我们如何调整自己，循序渐进，加强沟通，学习别人，介绍自己，还要对原有秩序有建设性的调适与尊重。二百年来，我们看世界特别是西方，与中国是对立的关系，到了新时代，这种对立应成为包容，即“世界的中国”，“中国的世界”。对于中华文化，中国人要有爱、温情与敬意，也要在比较与认知的基础上，有建设性、批判性的新解，找出与全球价值接轨的内容，让全人类都有所了解、有所融会，才能参与回应 21 世纪全球人类的共同问题。中国人对世界其他文明体系、文化与价值观亦应持了解、欣赏、学习、借鉴的态度。今天，世界各种文明已走向休戚与共的整体，中国也已是世界的一部分，作为达成世界良治的利益相关者，中华民族已成为世界人民与地球万物的成比例的造福者。我们出版《中国传统文化经典语录》，也希望在中华文化与当代世界文明的对话中发挥应有的作用，做出自己的贡献。

孔庙大成殿有匾额“中和位育”，这是我近来常提到的一个哲理，它对个人、机构、社会、国家都极有指导价值。好的文化与制度，就在于为人在世界找到适应的位置与关系，同世界和谐相处，才能健康地生存与发展。经过百年屈辱的中国，在取得诸如经济腾飞、成功举办奥运等成就后，要的还是“中和位育”，不强出头，泰然处于大千世界而达至“天地位焉”“万物育焉”的“中和”之境。这也是对传统文化的一点新解吧！

中华经典博大精深，无论我们多么认真细致，倾力以赴，编撰当中的疏漏也在所难免；更因以今人认知加以选择诠释，则难求全，故只算是抛砖引玉，开一个头，以求对中国传统文化的学习与发扬作一个新的尝试。

2008 年 6 月于香港清水湾

导 读

经典语录

养生是古今中外人们普遍关心的问题,这是很正常而且容易理解的,因为生命对每个人只有一次。换言之,人们希望自己健康长寿,乃是人之常情。

我国古代医学和养生学名著《黄帝内经》第一卷的开篇之作《上古天真论篇》中,简明扼要地记述了黄帝和歧伯关于养生的问答。黄帝问歧伯:“听说古人活百岁不显衰老,今人活到五十岁就衰弱无力,是由于时代变迁,还是由于违背养生之道造成的?”歧伯回答说:“古代懂养生之道的人,能遵循天地自然变化的规律保养自己的身体,节制饮食,按时作息,操劳不过度,能做到精神和身体和谐,所以就能达到人应该活到的百岁以上高寿才逝世。现今的人则完全不同,把烈酒当成美好的饮料,违背正常生活规律,还习以为常。酒醉后,肆意过性生活,因纵欲无度使真精衰竭,因满足嗜好使真气耗散,不懂得保持真精饱满,不懂得调养元神,贪图一时快乐,背离养生之道,起居作息毫无规律,所以,活到五十岁就衰老了。”这段记载,虽然出于古代人们口传,但是却说明,我国养生观念的提出和人们重视养生的历史,非常久远。

人的寿命是由上天决定,还是由人决定,我国自古就有不同的看法。一种观点认为,人的生死、寿命等与生俱来,是由上天决定的。例如,孔子的学生子夏就断言,“死生有命,富贵在天。”(《论语·颜渊》)东汉时王充在《论衡·命义》中也写道,“寿命修短皆稟于天”(人的寿命长短都是天生的)。于是,祭祀、祷告,乞求神灵保佑者,大有人在。然而,古代提出与上述观点相反者也不乏人。晋朝著名的学者、炼丹家、医学家葛洪在《抱朴子·内篇·道意》中就明确指出,祭祀、祷告对平安长寿没有什么作用,养生之道在于自

己,不能等待别人的恩赐。唐代著名医学家孙思邈的《孙真人养生铭》写得更加明确:“寿夭休论命,修行本在人。”唐代著名道士司马承祯在《天隐子·神仙》中也指出:神仙也是人,人只要能净化自己的心灵,不被世俗的坏习气污染,顺其自然,不被邪恶的念头阻碍前进的道路,就能达到神仙的境界。富有传奇色彩的明朝著名高道张三丰在《大道论》中写道,或许有人会问,“人的生死都是命中注定的,怎么能有违背天命而逃脱死亡的人呢?这是因为发问的人没有认真思考这样的道理:人的幸福可以自己追求,寿命长短也是自己造成的”。葛洪、孙思邈、司马承祯、张三丰对人生寿命的看法尽管表述不同,结论则很明确:人的寿命长短,关键在于自己。

人怎样做才能长寿呢?南朝精通医学和养生学的著名学者陶弘景在《养性延命录·食诫篇》中指出:虽然经常服药,但是如果不懂得养生的方法,也难以长寿。这是非常精辟的见解。为了让当今的人们认识到养生的重要,学习和借鉴古人养生的成功经验和做法,本书从多种古代典籍中,选录出有关养生的语录,取其精华,力求简明扼要且简便易行。经过选择整理,共分为八章:一、我命在我,二、养生以德,三、知足常乐,四、淡泊简朴宁静,五、养气保神聚精,六、导引调息按摩,七、饮食睡眠穿衣,八、健康的性生活。这些内容包括人们在社会生活中与养生有密切关系的诸多方面,在选取哲理性语录的同时,也很重视读者的可操作性。尤其值得说明的是,古人称之为“房中术”的男女性生活,历来被视为敏感的话题,本书中也列了专章。其原因,一是健康的性生活在养生中占有重要地位,二是拟通过采撷古人在这方面的精华语录,除匡正古籍在这方面存在的误解外,还能为今人提供科学的认识。

根据丛书的体例要求,每条语录分设为原文、今译、时析三部分,有的条目另设注释。原文尽量在古代典籍善本中选录,今译和时析是撰稿者从养生学和现代生活情境的角度对语录的理解和阐释。因学养所限,难免有不妥之处,读者自有高见。古人云:“愚者千虑,必有一得。”如果本书能对读者在身心保养方面或多或少有所裨益,笔者将深感荣幸和欣慰。

张应超

2008年2月于陕西省社会科学院

目 录

序	张岂之	1
序	叶国华	7
导读		1
我命在我		1
养生以德		13
知足常乐		37
淡泊简朴宁静		54
养气保神聚精		77
导引调息按摩		101
饮食睡眠穿衣		123
健康的性生活		158
参考文献		177
后记		180
跋	王 军	181

我命在我

我命在我不在天，还丹成金亿万年。（抱朴子·内篇·黄白）

【今译】

我个人的寿命长短在于自己把握，并不是由天来主宰；犹如用丹砂炼成的黄金，可以亿万年不会腐朽。

【时析】

葛洪，字稚川，自号抱朴子，丹阳句容（今属江苏）人，晋朝著名的道士、炼丹家、名医。他学识渊博，对修道、炼丹、医学、养生学、神仙理论等诸多方面均有精到的探索研究。葛洪一生著述甚多，现存传于世的主要有《抱朴子》内外篇 70 卷、《神仙传》10 卷、《肘后备急方》4 卷等。葛洪提出的个人的寿命长短在于自己把握，并不是由天来主宰的观点，尽管主要是从外丹修炼的角度讲的，但是对后世道士的内丹养生修炼意义重大。我国古代有一种流行的观点，认为人的生死寿命等是与生俱来、由上天决定的。例如，孔子的学生子夏就认为“死生有命，富贵在天”。（《论语·颜渊》）东汉时杰出的哲学家王充在《论衡·命义》中也认为，“寿命修短皆禀于天”（人的寿命长短都是天生的）。葛洪非常关注人的生命问题，根据自己长期炼丹和医学实践，提出了与“死生有命”观完全不同的观点，对后世人们的自身养生保健有很重要的借鉴作用，是非常了不起的。

寿夭休论命，修行本在人。（《孙真人养生铭》）

【今译】

人的长寿或夭折并不是天生命中注定的，关键在于每个人自己是否懂

得并进行养生保健。

【时析】

孙思邈是有“药王”盛誉的唐代著名道士、医学家、药物学家和养生学家，京兆华原（今陕西省耀县）人。他是中国历史上有史料记载和公认的长寿者，其寿命主要有三种记载，即使以寿数最短者来看也有 101 岁，即用现在人的寿命来衡量，也是少见的老寿星。他学识渊博，对老、庄等诸子百家的学说及佛教经典均下工夫研读，尤其推崇老、庄学说，对阴阳五行、推步（推算历法）、医药、占卜等无不精通。虽一度受命任皇帝御医，但在皇帝身边任职一段时间后又称病归山，隐居民间行医与著述，一生著作甚丰，有《老子》注、《庄子》注、《备急千金要方》《千金翼方》《福禄论》《摄生真录》《枕中素书》《会三教论》《神仙修养法》《医家要妙》《千金养生论》《养性杂录》等多达 80 种。孙思邈的高尚品德和对社会多方面的贡献，特别是他的医学和养生成就，千余年来一直受到社会的高度评价和推崇。他认为人的长寿或夭折并不是天生命中注定的，关键在于每个人自己是否懂得并进行养生保健，是对自己一生养生实践格言化的精练总结。

祸，福之所倚；福，祸之所伏。（《道德经》第五十八章）

【今译】

灾祸，幸福紧邻着它；幸福，灾祸潜伏在里面。

【时析】

老子姓李名耳，是春秋时期著名的哲学家，道家学派的创始人。据《史记》记载，老子长寿达 160 多岁，是因为修道而长寿。他的著作《道德经》又名《老子》在国内外享有盛誉，影响甚大。这一段名言阐述和揭示了事物发展变化的基本哲理——对立面的相互转化规律。从养生的角度解析，对人来说，身体健康当然是福；反之，疾病缠身乃至死亡，自然是祸。然而，这二者之间是可以相互转化的。有不少人在身体很好的时候，常常会忽视事物的另一面，对危害身体健康的工作、生活方式可能给自己带来的疾病掉以轻心，或者对自身隐藏的潜在疾病毫无警惕，其结果，造成一些看起来平时身体很好的人突然病

逝;相反,一些看起来平时身体很不好的人,由于非常重视,治疗和保养得法,反而恢复健康,得以长寿,这样的事例在人们的实际生活中屡见不鲜。

我命在我,不属天地。(《西升经·我命章》)

【今译】

自己的生命长短在于自己,不是由天和地来决定的。

【时析】

《西升经》是魏晋人所写的一部道经,序文假托老子为关尹讲授《道德经》之后又为关尹讲授《西升经》,其目的是为了引起人们的重视。此经吸收了《道德经》的思想,着重论述养生之道,其中提出自己的生命长短在于自己、不是由天和地来决定的精辟见解,对养生者坚定信念有非常重要的意义。

祭祷之事无益也,当恃我之不可侵也,无恃鬼神之不侵我也。(《抱朴子·内篇·道意》)



寿星图

【今译】

祭祀、祷告这样的事情对平安长寿没有什么作用,应当依靠自身的防御能力不受伤害,不要指望鬼神保佑使自己不受伤害。

【时析】

在中国人的传统习俗中,自古就有通过祭祀、祷告以求神灵保佑平安长寿的说法。葛洪认为,这对平安长寿没有什么作用。他劝告人们不要指望鬼神保佑自己,要依靠自身的防御能力使身体不受伤害。