

中国古训文库

前  
贤  
箴  
言

持家养生

■ 编著 / 张洪元

云南人民出版社



# 前 贤 箴 言

■ 编著 / 张洪元

■ 云南人民出版社

(滇)新登字 01 号

策 划:马 清

责任编辑:马 清

封面设计:袁亚雄

中国古训文库 前贤箴言

张洪元 编著

---

云南人民出版社出版发行 (昆明市书林街 100 号)

汕尾市岭峰教育印刷有限公司印装

---

开本:大 32 印张:13 字数:308 千

1997 年 7 月第 1 版 1997 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—5000

---

ISBN7-222-02039-X/G.220 定价:18.30 元

## 前言

家业兴旺与保健养生是我们生活中的两大主题,直接关系到每个人生活的质量。家业兴旺可以为事业构筑起坚实的基础,保健养生则是实现生命意义的依托。

家业富裕兴旺的根本是勤劳节俭,而勤劳节俭,是我们民族一直倡导的传统美德。早在四千多年前,帝尧就居“茅茨不剪,采椽不斫”,食“粝粢之食,藜藿之羹”,冬穿“鹿裘”,夏穿“葛衣”,帝禹则“克勤于邦,克俭于家”、“菲饮食”、“恶衣服”、“卑宫室”、“身执耒耜,以为民为”,乃至“股无完肤,胫不生毛”。先贤的这种勤劳节俭美德,为后世树立了榜样。几千年来,崇尚俭朴、提倡廉洁、反对奢侈、摒弃浮华构成了我们这个伟大民族的主旋律。历代的有识之士在奉行勤劳节俭的同时,还写下了弘扬这种精神的光辉篇章。

社会发展到今天,现代物质文明与古代小农经济条件下的物质文明已不可同日而语。但即便如此也丝毫不能削弱勤劳的意义;提倡节俭,并不是要人们去奉行像古代人民自给自足条件下的节衣缩食式的节俭,而是提倡一种与传统节俭内核一致的新形势下新层次上具有现代意义的节俭。减少家庭和社会中的不必要浪费,把财富用在生产发展、社会进步及体现人类道德精神的相互帮助上,从而建立起一个高度发达的祥和文明的社会。

保健养生,自从生命形式存在以来就不可或缺,强健的身体对个人、家庭及社会都具有重要的意义。在这方面,我们民族的先贤累积了世界上其他任何民族也无法比拟的瑰丽宝藏。内容

从宗教养生观到中医养生、从形体保健到精神保健、从饮食调养到药物调养、从少儿保健到老年保健等无所不包，博大精深，即使在现代，也仍然具有进步意义。

现代社会，人们物质生活丰富了，生活水平提高了，但这种“丰富”与“提高”也给人们身体与精神健康带来了更大的考验：巨大的劳动强度造成精神紧张；眩目的物质条件令人难以拒绝；只会戕害不会有益人身体的恣意享乐的诱惑；较之古代更为恶劣的自然环境造成的生存危机等等。这种情况下，提倡养生显得异常重要。我们撷取古人养生经验的意义也在于此。

作 者

1996年4月

# 目 录

|                   |       |
|-------------------|-------|
| <b>居家之道</b> ..... | (1)   |
| 勤劳俭约 .....        | (3)   |
| 治生立业 .....        | (77)  |
| 量入为出 .....        | (119) |
| 积贮有方 .....        | (142) |
| 财德兼备 .....        | (164) |
| <b>养生秘诀</b> ..... | (183) |
| 摄神养元 .....        | (185) |
| 卫生养性 .....        | (227) |
| 益生延年 .....        | (270) |
| 饮食调养 .....        | (325) |
| 知病善养 .....        | (372) |

## 居家之道

《易》曰：积善之家，必有余庆，积不善之家，必有余殃。又曰：善不积，不足以成名，恶不积，不足以灭身。人之为善，修其孝弟忠信，只是理所当为，其不为不善，亦由此心之良，不敢自丧，非欲徼福庆于天也。然论其常理，吉凶祸福，恒亦由之，积之之势，不可不畏也。父子兄弟，心术一念之微，夫妻子母，幽室墙阴之际，勿谓不足动天地，感鬼神也。天地鬼神，不在乎他，在吾身心而已。

明 张履祥《训子语》





历观古今，以约失之  
者实寡，以奢失之者盖  
众。

## 勤劳俭约

不能善事亲戚、君长，甚恶恭俭而好简易，贪饮食而惰从事，衣食之财不足，是以身有陷乎饥寒冻馁之忧，其言不曰吾罢不肖，吾从事不强，又曰吾命固将穷。

先秦 墨子《墨子·非命》

### 【译述】

不能好好地对待双亲君长，特嫌恶恭敬俭朴而喜好简慢无理，贪于饮食而懒于劳作，衣食财物不足，所以自身有饥寒冻馁的忧患。他们不这样说：“我疲沓无能，不能努力地劳作。”而说：“我命里本来就穷。”

### 【悟读】

一分辛劳一分收获，不劳动者不得食，这是亘古不变的道理；好吃懒做，指望天上掉馅饼的美事出现，未免不合天意，有道是“天道酬勤”嘛。宿命观点维持了几千年，不知害了多少人，误了多少人。你相信了它，不去努力奋斗，不去试着改变困境，命运当然不会有转机；勤奋而不相信命运的人经过不懈的努力后都

获得了成功。这是当年墨子都知道的。现代社会机遇频频，关键在于你要认识机遇、抓住机遇！

今也卿大夫之所以竭股肱之力，殫其思虑之知，内治官府，外敛关市、山林、泽梁之利，以实官府而不敢怠倦者，何也？曰：彼以为强必贵，不强必贱；强必荣，不强必辱。故不敢怠倦。今也农夫之所以蚤出暮入，强乎耕稼树艺，多聚菽粟而不敢怠倦者，何也？曰：彼以为强必富，不强必贫；强必饱，不强必饥。故不敢怠倦。今也妇人之所以夙兴夜寐，强乎纺绩织纴，多治麻统葛绪，捆布缕，而不敢怠倦者，何也？曰：彼以为强必富，不强必贫；强必暖，不强必寒。故不敢怠倦。

先秦 墨子《墨子·非命》

### 【译述】

现在的士大夫之所以用尽全身的力气，竭尽全部智慧，对内治理官府，对外征收关市、山林、梁泽的税，以充实府库，而不敢倦怠，是为什么呢？答道：他认为努力必能高贵，不努力就会低贱；努力必能荣耀，不努力就会屈辱，所以不敢倦怠。现在的农夫之所以早出晚归，努力从事耕种、植树、种菜，多聚豆子和粟，而不敢倦怠，为什么呢？答道：他认为努力必能富裕，不努力就会贫穷；努力必能吃饱，不努力就要挨饿，所以不敢倦怠。现在的妇人之所以早起夜睡，努力纺纱、绩麻、织布，多多料理麻、丝、葛、苧麻，而不敢倦怠，为什么呢？答道：她以为努力必能富裕，不努力就会贫穷；努力必能温暖，不努力就会寒冷，所以不敢倦怠。

### 【悟读】

不论干什么事，都应勤劳为本。学习，勤能补拙；居家，勤

能致富；为官，勤能出实绩。人只会批评别人懒惰，决不会批评别人勤劳。

入国邑，视宫室，观车马衣服，而侈俭之国可知也。夫国城大而田野浅狭者，其野不足以养其民；城域大而人民寡者，其民不足以守其城；宫营大而室屋寡者，其室不足以实其宫；室屋众而人徒寡者，其人不足以处其室；困仓寡而台榭繁者，其藏不足以共其费。故曰：主上无积而宫室美，氓家无积而衣服修，乘车者饰观望，步行者杂文采，本资少而末用多者，侈国之俗也。国侈则用费，用费则民贫，民贫则奸智生，奸智生则邪巧作。故奸邪之所生，生于匮不足；匮不足之所生，生于侈；侈之所生，生于毋度。故曰：审度量，节衣服，俭财用，禁侈泰，为国之急也。不通于若计者，不可使用国。故曰：入国邑，视宫室，观车马衣服，而侈俭之国可知也。

先秦 管仲《管子·八观》

### 【译述】

进入一个国家的都城，视察它的住屋，看看人们乘坐的车马、穿着的衣服，就可以知道这个国家是奢侈还是节俭。城市大而农田小，农田就养活不了那些人民；城区大而居民少，居民就防守不了那个城市；院落大而房屋少，房屋就充实不了那个院落；房屋多而居民少，居民就住用不了那些房屋；粮仓少而亭台楼阁多，粮食贮备就供应不了那些靡费。

所以说，君主没有积蓄而住屋却很华丽，百姓没有积蓄而衣服却很讲究，乘车者打扮车子的外观，步行者着用艳丽的服色，农业产品少而奢侈物品多，这是奢侈国家的风俗。

国家奢侈则开支浪费，开支浪费则人民贫困，人民贫困就产生奸邪思想，产生奸邪思想就出现邪巧行为。所以，奸邪和邪巧的产生，由于贫困；贫困的产生，由于奢侈；奢侈的产生，由于消费无度。所以说，明确标准和制度，节约衣服，俭省财用，禁止奢侈，是治国的急务。不懂得这个道理的人，就不能让他管理国家。所以说，进入一个国家的都城，视察它的住屋，看看人们乘坐的车马、穿着的衣服，侈俭之国，就可以区别出来了。

### 【悟读】

古今的生活水平虽不一样，但古人观察问题的方法，今天用来也丝毫不觉得陈旧。前两年有人在长安街观察过往的小轿车，发现有百分之九十以上为进口的，国家公布的结果表明，那年全国进口轿车费用达七百余亿，还不算走私车。如此奢侈的结果，直接抑制了民族轿车工业的发展，加大了国家财政负担。再富裕的国家也经不起如此消费！

明君制宗庙，足以设宾祀，不求其美；为宫室台榭，足以避燥湿寒暑，不求其大；为雕文刻镂，足以辨贵贱，不求其观。故农夫不失其时，百工不失其功，商无废利，民无游日，财无砥滞。故曰：俭其道乎！

先秦 管仲《管子·法法》

### 【译述】

英明的君主建造宗庙，足以殓尸设祭就行了，不求它的俊美；修筑宫室台榭，足以防避燥湿寒暑就行了，不求它的高大；雕制花纹，刻木镂金，足以分辨贵贱等级就行了，不求它的壮观。这样，农夫不耽误农时，工匠能保证功效，商人没有失利的，人民没有游荡的，财货没有积压的。所以说：节俭才是正道呵！



### 【悟读】

节俭对于某一个特定的人来说，可能不算是大事，但对于家庭乃至国家却是大事；对倡导民风民俗的领导人来说，节俭是大事，因为他的行为直接影响着一个地区及国家的社会风气。

季文子相宣、成，无衣帛之妾，无食粟之马。仲孙它谏曰：“子为鲁上卿，相二君矣，妾不衣帛，马不食粟，人

其以子为爱，且不华国乎！”文子曰：“吾亦愿之，然吾观国人，其父兄之食粗而衣恶者犹多矣，吾是以不敢。人之父兄食粗衣恶，而我美妾与马，无乃非相人者乎！且吾闻以德荣为国华，不闻以妾与马。”

先秦 《国语·鲁语》

### 【译述】

季文子曾先后任鲁宣公、鲁成公两朝的国相，但他的妾不穿丝绸，马不喂好粮食。仲孙它劝文子说：“您是鲁国的上卿，做过宣、成两朝的国相，妾不穿丝绸，马不喂粮食，人家会认为您吝啬，连国家都将显得不光彩！”文子说：“我也愿意过豪华的生活，但是我看到全国的老百姓，他们的父兄吃粗粮、穿破衣的还多着呢！因此我不敢奢侈炫耀了。人家的父兄吃粗粮、穿破衣，而我的妾却衣着华丽，我的马饲料精美，那恐怕不是做国相的人的本份吧！而且我听说只有用高尚品德和光荣业绩才能替国家争得荣誉，没听说过用打扮妾与马来为国争光的。”

### 【悟读】

作为一国之相，节俭度日，可倡导一个国家良好的民风，因为他更重要的不是扮美自己与家人，而是整个国家与民族。榜样的力量是无穷的，我们敬爱的周总理的高尚作风，不是唤醒了整整一个民族的美好灵魂吗！

公父文伯退朝，朝其母，其母方绩。文伯曰：“以歟之家，而主犹绩，惧干季孙之怨也，其以歟为不能事主乎！”其母叹曰：“鲁其亡乎！使童子备官，而未之闻耶？居，吾语女。昔圣王之处民也，择瘠土而处之，劳其民而用之，故长王天下。夫民劳则思，思则善心生；逸则淫，淫则忘

善，忘善则恶心生。沃土之民不材，淫也；瘠土之民，莫不向义，劳也。”

先秦 《国语·鲁语》

### 【译述】

公父文伯退朝回家，又拜见他的母亲，他母亲正在纺麻。公父文伯说：“凭着我们这样的家庭，而主母还在纺麻，我担心会引起季康子的不满，他会认为我公父文伯不能侍奉母亲呢！”他母亲叹息着说：“鲁国大概要灭亡了吧！让不懂事的人在朝廷做官，从来都没有听说过这件事情呵！坐下，我告诉你，过去圣明的君王安置人民，偏选择贫瘠的土地来安置他们，为的是使人民勤劳而后使用他们，因此能长久地统治天下。人民勤劳就会想到节俭，能知道节俭就会产生好的思想；安逸就会惑乱多欲，惑乱多欲就会忘记善良和美好的东西，忘记了善良美好就会产生坏思想。生活在肥沃的土地上的人民往往不成材，是因为惑乱多欲的缘故；生活在贫瘠土地上的人民，没有不向合乎礼义的道路上走的，是由于他们经常辛勤劳动的结果。”

### 【悟读】

勤劳不仅是走向富裕的桥梁，它还能培养人民良好的道德品质。自己的劳动换来的东西，自己会特别珍惜，同时也会珍惜他人的劳动；好的思想行为就在这种不断的珍惜中得以养成。相反，贪图享乐就根本不会顾及他人，良好的道德也就在这种状态下不断地丧失。

今世之学士语治者，多曰：“与贫穷地以实无资。”今夫与人相若也，无丰年旁入之利而独以完给者，非力则俭也。与人相若也，无饥馑疾疫祸罪之殃独以贫穷者，非

侈则惰也。侈而惰者贫，而力而俭者富。今上征敛于富人以布施于贫家，是夺力俭而与侈惰也，而欲索民之疾作而节用，不可得也。

先秦 韩非子《韩非子·显学》

### 【译述】

如今儒生谈起治理国家，总是说：“给贫穷的人一些土地，使没有资财的人有资财。”现在有的人和别人的资财差不多，既没有碰上丰年，也没有其它额外收入，但唯独他能做到自给自足，那不是由于勤劳就是由于节俭的缘故；也有的人和别人的资财差不多，既没有遭受天灾，也没有人祸，但偏偏却陷入贫穷，那不是由于奢侈就是由于懒惰造成的。奢侈和懒惰的人会贫穷，而勤劳和节俭的人能致富。现在君主向富足的人征收财物来散发给贫穷的人，这是剥夺勤劳和节约的人的成果去满足奢侈和懒惰的人。这样做，再想督促老百姓努力耕作、省吃俭用，那就根本办不到。

### 【悟读】

小农经济条件下，自给自足是最基本的生产和生活方式。任何人要想致富，都必须勤劳节俭；而懒惰的人，在这种条件下，只有贫穷一条路，因为他没有任何的投机机会。而在社会主义市场经济条件下，虽然行业众多，走向富裕的道路众多，恐怕也还是只有勤劳才能站得稳、走得通。

后七年六月己亥，帝崩于未央宫。遗诏曰：“朕闻盖天下万物之萌生，靡不有死。死者天地之理，物之自然者，奚可甚哀！当今之时，世咸嘉生而恶死，厚葬以破业，重服以伤生，吾甚不取。且朕既不德，无以佐百姓；今崩，

又使重服久临，以离寒暑之数，哀人之父子，伤长幼之志，损其饮食，绝鬼神之祭祀，以重吾不德也，谓天下何！……其令天下吏民，令到出临三日，皆释服。毋禁娶妇、嫁女、祠祀、饮酒、食肉者。……霸陵山川因其故，毋有所改。归夫人以下至少使。”

汉 司马迁《史记·孝文本纪》

### 【译述】

后元七年(前157年)六月初一，汉文帝在未央宫去世。他临终前遗诏说：“我听说，天下万物有生，也有死。死是天地之间的常理，是自然现象，何必过份地悲哀呢？现在，社会上的人都爱生而恶死，为厚葬死者而倾家荡产，长期服孝而伤害身体，我认为这是很不可取的。况且我既没有德能，没有做到有益于百姓；今天死去，再让百姓服重孝而长期哭祭，以经过寒冬炎暑为丧期，这样使人们父子哀悼，伤害老少的志向，影响人的饮食，断绝对鬼神的祭祀，就更加使我没有德能了，这对天下人怎么说呢！

“我死后，传令天下的百姓，讣告发布后哭祭三天，三天后都脱掉丧服。不要禁止人们娶媳妇、嫁闺女、祭鬼神、饮酒、吃肉等欢乐活动。霸陵的山川要保持它的原来面貌，不要因为埋葬我而有所改动。后宫中除我的夫人外，以下的美女至少使等，都将她们送回娘家去。”

### 【悟读】

封建皇帝的葬礼非同小可，天下都因此震动，看看仅仅比汉文帝早死几十年的秦始皇，就知道皇帝的葬礼就是天下百姓的灾难。正是基于这点，汉文帝发布了丧事从简的诏书，反对厚葬、提倡节俭。节俭，也是他做皇帝二十余年的一贯行动，汉代著名的“文景之治”就是他与儿子汉景帝缔造的。汉代的皇帝已看