

养生类纂

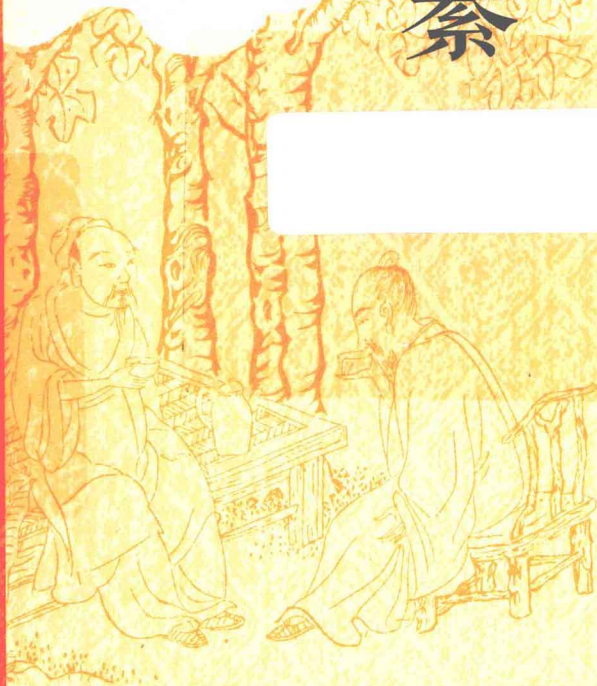


中华养生经典

钱超尘 主编

【南宋】周守忠 纂辑

郭颖 评注



中华书局

中华养生经典

养生类纂

钱超尘 主编

【南宋】周守忠 纂辑

郭颖 评注

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

养生类纂 / (南宋)周守忠纂辑;郭颖评注. —北京:中华书局, 2013.1

(中华养生经典 / 钱超尘主编)

ISBN 978 - 7 - 101 - 09035 - 2

I. 养… II. ①周… ②郭… III. 养生(中医)—中国—南宋 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 273278 号

书 名 养生类纂

纂 辑 [南宋]周守忠

评 注 者 郭 颖

丛 书 名 中华养生经典

主 编 钱超尘

责任编辑 舒 琴

出版发行 中华书局

(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)

<http://www.zhbc.com.cn>

E-mail: zhbc@zhbc.com.cn

印 刷 北京天来印务有限公司

版 次 2013 年 1 月北京第 1 版

2013 年 1 月北京第 1 次印刷

规 格 开本 710 × 1000 毫米 1/16

印张 19¼ 插页 2 字数 170 千字

印 数 1-8000 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 101 - 09035 - 2

定 价 39.00 元

目 录

出版说明·····	001
总 序·····	001
前 言·····	001
序·····	001
卷 上·····	003
养生部·····	005
天文部·····	127
地理部·····	139
人事部·····	148
卷 下·····	203
毛兽部·····	205
鳞介部·····	218

米谷部	231
果实部	245
菜蔬部	264
草木部	276
服饵部	284

序

凡有生者^①，不可不养，而知养之者，非明哲弗能也。周君既辑《养生月览》，乃复有是书，其亦知重所养者乎？余因睹其大有裨于人，用是并梓之，以为有生者采焉^②。若夫贵心志，贱口腹，不以小害大，此又在明哲者类能之，独予所当采者也。予何敢琐琐语人？顾是书条类虽多，一子與氏，“寡欲”二字，足以蔽之矣，乌得种种泥之？予又不敢不语其要略如此。

时万历丙申季春望日钱塘胡文焕德父谨识^③

【注释】

①有生：有生命。明代王鏊《震泽长语·杂论》：“后世星数之说行，谓人之富贵贫贱寿夭，莫不定于有生之初，故人一切委之天。”

②梓：紫葳科的一种树木，木质优良、轻软、耐朽，供建筑及制家具、乐器等用。因古代印书的雕版也以梓木为上，故常以“梓”指称印书雕版，后泛指制版印刷。这里指付诸梓木，雕版印刷。

③万历丙申季春望日：即公元1596年农历三月十五日。万历（1573—1620），是明神宗朱翊钧的年号，也是明朝使用时间最长的年号。季春，据《吕



氏春秋·通论》所载，孟春即是春季的首月，春季三月，第一月为孟春，第二月为仲春，第三月为季春。望日，农历每月月亮最圆的一天，十五或十六日，一般指每月十五。胡文焕：字德甫（一作德父），号全庵，一号抱琴居士，钱塘人。生卒年不详，约明神宗万历中前后在世。深通音律，善鼓琴，以刻书为事。

【译文】

凡是有生命的人，不可以不养护生命，而知晓如何养生的，不是明智睿哲的人就不能做到。周君守忠编辑了《养生月览》后，又编撰了这本书，他也是知道重视养生的人吗？我因为看到这本书对世人大有益处，因此一起雕版印刷让它们被世人采用。如果能够重视意志、心性的修养，看轻口腹之欲，不以小害大，这也是明智睿哲的人能做到的，也是我要特别采用的。我怎么敢絮絮叨叨地告诉别人？只是因为这本书条目虽然繁多，但一语以概之，“寡欲”二字，足以概括它了，哪里用得着拘泥于各种形式呢？于是我又不敢不像这样阐述这本书的主旨。

万历二十四年农历三月十五钱塘的胡文焕（字德父）郑重记叙

卷上



总叙养生

夫人禀二仪之气^①，成四大之形^②，愚智贵贱则别，好养、贪生不异。贫迫者力微而不达，富贵者侮傲而难恃^③，性愚者未悟于全生^④，识智者或先于名利，自非至真之士^⑤，何能保养生之理哉？其有轻薄之伦，亦有矫情冒俗，口诵其事，行已违之。设能行者，不逾晦朔^⑥，即希长寿，此亦难矣。是以达人，知富贵之骄傲，故屈迹而下人^⑦；知名利之败身，故割情而去欲；知酒色之伤命，故量事而撙节^⑧；知喜怒之损性，故豁情以宽心；知思虑之销神，故损情而内守；知语烦之侵气^⑨，故闭口而忘言^⑩；知哀乐之损寿，故抑之而不有；知情欲之窃命，故忍之而不为。若加之寒温适时，起居有节，滋味无爽^⑪，调息有方^⑫，精气补于泥丸^⑬，魂魄守藏，和神保气，吐故纳新，嗜欲无以干其心，邪淫不能惑其性，此则持身之上品，安有不延年者哉？（《云笈七签》）



【注释】

①二仪：指天地。《易·系辞上》：“是故易有太极，是生两仪。”

②四大：指身体，源于佛教用语。佛教以地、水、火、风为四大，认为四者分别包含坚、湿、暖、动四种性能，人身即由此构成，因亦用作人身的代称。

③侮傲：傲视和轻慢他人，没有礼貌。

④全生：保全天性，顺其自然。也指保全天性之道。

⑤至真：谓存养本性或修真得道达到的最高境界。

⑥晦朔：此指早晚，旦夕。《庄子·逍遥游》：“朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋。”王先谦集解引《列子·汤问》：“有菌芝者生于朝死于晦。”

⑦屈迹：犹屈身。

⑧撙(zǔn)节：抑止；约束。

⑨烦：繁多；繁杂。

⑩忘言：谓心中领会其意，不须用言语来说明。语本《庄子·外物》：“言者所以在意，得意而忘言。”

⑪滋味：味道，这里指食物。无爽：谓菜肴不变质，不败胃口。

⑫调息：调养将息。

⑬泥丸：道教语，脑神的别名。道教以人体为小天地，各部分皆赋以神名，称脑神为精根，字泥丸。《黄庭内景经·至道》：“脑神经根字泥丸。”梁丘子注：“泥丸，脑之象也。”

【译文】

人禀受天地之气，形成人身之形，愚智贵贱虽然不同，但是喜好养生、贪求生命却是一样的。贫穷窘迫的人能力微弱因而不能达到，富裕显贵之人傲

视轻慢因而难以持有，生性愚蠢的人尚未知晓保全天性之道，有见解智慧之人时常重视名利，如果不是至真之士，怎么能保有养生的道理呢？也有轻佻浮浅之辈，掩饰真情假冒养生，嘴里说的是养生之事，行为却与养生违背。即使能够施行养生之道，但施行不超过一天，就希望长寿，这也很难啊。因此通达之人，知道富贵使人自负轻视他人，所以屈身对人谦让；知道名利有害于身体，所以弃绝私情和欲望；知道酒色伤害性命，所以量力而有所约束；知道喜怒有损于本性，所以开豁情怀以使心情舒畅；知道思虑消耗精神，所以克制思想而守卫内心的宁静；知道话语繁多侵蚀元气，所以闭口不言；知道悲喜有损寿命，所以抑制而不生悲喜；知道欲望危害性命，所以忍耐而不作为。如果加上冷暖适合时宜，日常生活有节制，食物不变质，调养将息得法，精气补益脑神，内守魂魄，和悦心神，保养元气，吐故纳新，嗜欲无从干扰内心，淫邪不能惑乱本性，这是立身的上选，哪有不延年益寿的呢？（《云笈七签》）

【点评】

尊崇养生，希望达到长寿乃至长生不老的目的，是自古以来人们的普遍追求。然而如何实现这个目标，则众说纷纭。书中开篇此段，选自《云笈七签》卷三十四《杂修摄部三》之《将摄保命篇》，这段有关养生的论述，是我国古代养生理论精华内容的代表。它明确指出养生并不是可望不可及的，但为什么达到养生目的的人少之又少呢？这是因为人们对养生的认识与追求往往受到物质条件、社会地位以及禀性天赋的限制，又或者有的人只是通晓养生之道，而不能持之以恒，同样也无法达到养生的目的。

选文从日常生活的饮食作息、心理思维各方面进行了总结，提出了养生的种种方法，应该说为所有希望延年益寿的世人指明了方向。这些养生



方法看似简单，无非在物质得到基本保障的基础上清心寡欲而已，但真正长期坚持却并非易事。这或许正是自古以来人们不停地追求与思索养生之道、但真正奉行而从中受益的人却很少的原因吧。

形者，气之聚也，气虚则形羸；神者，精之成也，精虚则神悴。形者，人也，为万物之最灵；神者，生也，是天地之大德^①。最灵者，是万物之首；大德者，为天地之宗。万物以停育为先^②，天地以清静是务。故君子养其形而爱其神，敬其身而重其生，莫不禀于自然、从于自在，不过劳其形，不妄役其神。（同上）

【注释】

①德：古代特指天地化育万物的功能。《易·乾》：“夫大人者，与天地合其德，与日月合其明。”姚配中注：“化育万物谓之德，照临四方谓之明。”

②停育：化育；养育。停，通“亭”。

【译文】

形体是由气凝聚而生成的，如果气虚，形体就瘦弱；神是由精化成的，如果精虚，神就会憔悴。形体指的是人，是万物之中最有灵性的，神就是生，是天地之间最大的德。最有灵性的人是世间万物之首；大德，是天地的根本。万物以化育为根本，天地以清静为追求。所以君子保养自己的形体、爱护自己的神，敬畏自己的身体、重视自己的生命，没有不是禀受于自然天赋、遵从于无拘无束的，不过度劳动自己的身体，不随便役使自己的神。（同上）

【点评】

在传统中医及养生理论中，个体的人是由精、气、神构成的，气积聚成形体，精化成神，主宰人的生命。换言之，精、气、神是人体生命活动的三个基本要素。其中精、气是生命活动的物质基础，而神则被视为生命活动的外在表现，或称为生命结构的总体功能信息。三者之间具有互相滋生的内在联系：精充气足则神全，神躁不安则伤精耗气；精、气不足，神也容易浮躁不宁；只有精、气、神充盈，机体的生命活动才可能在健康状态下运行。

此外，重人也是中国传统文化中一个重要思想，人居天、地、人三才之中，是万物之灵。人既要协调与天地自然的关系，也要调节自身形与神的关系，才能达到养生的目的。

夫人只知养形，不知养神；不知爱神，只知爱身。殊不知形者载神之车也，神去即人死，车败则马奔^①，自然之至理也。（同上）

【注释】

①败：毁坏。

【译文】

世人只知道保养形体，不知道保养神；不知道爱护神，只知道爱护身体。殊不知形体是承载神的车子，神离开了，人就会死去，车子毁坏了，马就会奔跑而去，这是自然界的真理。（同上）



【点评】

人体由形、神构成，形体固然重要，神更是起到统领的作用。嵇康《养生论》：“精神之于形骸，犹国之有君也。神躁于中，而形丧于外，犹君昏于上、国乱于下也。”人们在热衷于保养形体健康的同时，不能忘记爱护保养自己的神，否则就是舍本逐末。

五色重而天下爽^①，珠玉贵而天下劳，币帛通而天下倾^②。是故五色者，陷目之锥；五音者^③，塞耳之椎；五味者^④，截舌之斧。（同上）

【注释】

①五色：本指青、赤、白、黑、黄五种颜色。古代以此五者为正色。后泛指各种颜色。重：多，过分。爽：败坏。

②币帛：泛指财物。《左传·襄公八年》：“敬共币帛，以待来者，小国之道也。”

③五音：本指我国古代五声音阶中的五个音级，即宫、商、角、徵、羽。因用以泛指音乐。《韩非子·十过》：“不务听治而好五音，则穷身之事也。”

④五味：本指酸、甜、苦、辣、咸五种味道。此处泛指各种味道或调和众味而成的美味食品。《老子》：“五味令人爽口。”

【译文】

颜色过多，天下人因而败坏，珠宝贵重，天下人因而疲劳，财物流通，天下人因而行为不正。所以颜色是刺目的锥子，音乐是堵塞耳朵的木椎，美味是截

断舌头的斧子。(同上)

【点评】

过分追求物质感官上的享受，对人的身体和精神来说往往是一种巨大的摧残。古代先哲早已清楚地认识到这一点。《老子》：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽。”《吕氏春秋·去私》：“黄帝言曰：‘声禁重，色禁重。’”然而真正能够摆脱物欲诱惑的人，古往今来，少之又少，人们常常孜孜执着于物欲追求和享受之中，不知道自己的身体和精神早已为之拖累受到了损害。这或许正是历代相关著作反复强调物欲危害的原因所在：实在是希望能够唤醒执迷不悟的芸芸众生。

谯国华佗^①，善养性^②。弟子广陵吴普、彭城樊阿，受术于佗。佗尝语普曰：人体欲得劳动^③，但不当使极耳^④。人身常摇动则谷气消^⑤，血脉流通，病不生。譬犹户枢不朽是也。(同上)

【注释】

①谯国：即谯地，谯是汉代的一个分封王国沛国的一个县名，在今安徽亳州。国，此处泛指地方、地域。《史记·留侯世家》：“洛阳虽有此固，其中小，不过数百里，田地薄，四面受敌，此非用武之国也。”

②养性：养生。性，通“生”。

③劳动：活动。《庄子·让王》：“春耕种，形足以劳动。”

④极：疲惫。



华佗



华佗五禽戏之一“虎”

⑤谷气：食物之气。古人谓进食后积聚于人体之气。

【译文】

谪地的华佗，善于养生。弟子广陵吴普和彭城樊阿，向华佗学习医术。华佗曾经对吴普说：人体要活动，只是不应当使身体疲惫罢了。身体常常活动，那么食物之气就会消化，血脉流通，不生疾病。这就好比经常活动的门轴不会腐烂一样。（同上）

【点评】

户枢不蠹，流水不腐，合理适当的运动会使身体保持健康。东汉末年杰出医学家华佗早已认识到这一点。《三国志·魏书·华佗传》记载：“吾（华佗）有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，并利蹄足，以当导引。体中不快，起作一禽之戏，沾濡汗出，因上著粉，身体轻便，腹中欲食。”华佗将此术传授给徒弟吴普，“普施行之，年九十余，耳目聪明，齿牙完坚”。

其实，这种通过模仿动物动作，从而起到伸展肢体、宣导气血、增强体质、防治疾病作用的导引方法，并非华佗首创，在他之前就已经出现。

《淮南子·精神训》记载：“是故真人所游，吹咽