

融儒释道三家思想为一体 在顿悟中渗透深刻的人生



线装书局

菜根谭



第二册

【图文珍藏版】

【明】洪应明·原著

马博·整理



中华传世藏书

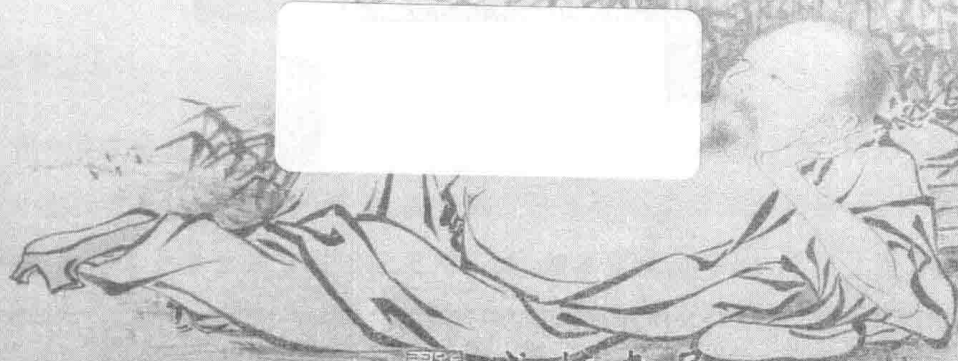
【图文珍藏版】

菜根谭



〔明〕洪应明◎原著 马博◎整理

第二册



线装书局

自然为宗 颐养天和

【原文】

吾乡曹慈山先生……幼有羸疾，俗所谓童子癆，终其身未出乡里，家素华胄，不问治生事，天性恬淡，虽博及群书，于经学史学、词章考据无所不通，而不屑蹈坛坫标榜之习，朋侪鲜绝，声华阒如，辟园林于城中，池馆相望，有白皮古松数十株，风涛倾耳，如置身岩壑，终日焚香鼓琴，意志旷远，至九十余乃终。年届大耋，犹姬侍满前，不事药饵，不希导引，唯以自然为宗，故能颐养天和，克享遐寿。



【译文】

我乡有位曹慈山先生，幼年时羸弱病重，患有俗称的“童子癆”病，终其一生，曹先生没有外出过乡里。曹家家世好，所以曹先生从不过问生活方面的事，他天性恬淡，虽然博览群书，在经学史学及词章考据上无所不通，却不屑于登官场，不屑于显示标榜自己的学



问。他朋友很少，在外也没有什么名声。他专门在城中修了一处园林，园林中池馆相望，有几十棵白皮古松，风起时涛声盈耳，使人就像置身于大自然中。曹先生意志旷远，不理尘俗，每天焚香弹琴，逸兴遄飞，一直活到九十多岁才故去。曹先生在耄耋之年，还有不少侍姬侍候，他从不服食药物，也不做什么导气行气的功夫，一切以自然为标准，所以得天和而享高寿。

早食淡粥 生津快胃

【原文】

每日空腹，食淡粥一瓯，能推陈致新，生津快胃，所益非细。

若清晨饮茶，东坡谓直入肾经，乃引贼入门也……（白日）多饮则面黄，亦少睡。

漱用温水，但去齿垢。齿之患在火……唯冷水漱口，习惯则冬亦不冷齿，可以永除齿患。

面为五脏之华，频洗所以发扬之……晨起先洗面。饭后、午后、黄昏后俱当习以为常。洗面水不嫌过热，热则能行血气，冷则气滞，令人面无光泽。

【译文】

每天早上起床后，空腹吃一碗清淡的米粥，能促进新陈代谢，生津和胃，好处很大。

清晨喝茶，苏东坡说茶会直入肾经，是引贼入门，惹病上身的举动。白天也不宜多喝茶，茶喝得过多，使人面色蜡黄，睡不安稳。

用温水漱口，仅仅只能除去齿缝中的污垢。牙齿的病患在于火旺，要用冷水漱口，习惯了冬天也不会感到牙齿冷，这样可以根除牙病的根源。

五脏的华彩都集中在人的脸部，所以应经常洗脸增加脸部光彩。早上起床要洗脸，饭后、午后、黄昏后都应洗脸。洗脸的水要热，热能行血气；用冷水洗脸会使血气不畅而脸无光泽。



怒甚伤气 思多损神

【原文】

孙真人铭曰：怒甚偏伤气，思多太损神。神疲心易役，气弱病相萦，勿使悲欢极，当令饮食均，再三防夜醉，第一戒晨嗔，亥寝鸣云鼓，晨兴漱玉津，妖邪难犯己，精气自全身，若要无诸病，常当节五辛，安神宜悦乐，惜气保和纯，寿夭休论命，修行本在人，若能遵此理，平地可朝真。

【译文】

孙铭真人说：大怒会伤气，多思太伤神。神志疲惫心也容易疲劳，气机衰弱疾病就会缠身。不要大悲大喜，要均衡饮食；一定不要在晚间喝醉酒，不要在早上发脾气；晚间在亥时上床休息，早上起床漱出口中唾液吞下，这样邪气就很难侵犯自己，精气自然充满全身。如果不想生病，要经常节制吃葱蒜等辛性食物；喜悦快乐安定神志，珍惜气机保全人的平和的纯阴纯阳之气；不要说长寿夭折是宿命，其中的关键在于各人的修行。如果谨守这些道理，就可得长寿之道。

善可养性 善可延寿

【原文】

天地间，万事万物，惟善可以养性；惟善可以延寿命，避夭折。

吾人大纲，凡忠孝节义须要夙夜矢慎，又要以善行惠及于人；即举一念，出一言，行一事，先存心思想曰：此念可利益于人乎？此言此事可无损于人乎？有利于人者即毅然措之。

实际苟无益而损人者，即勿起言，即勿说事，即勿行事。时刻存心反躬刻责，唯恐有不善而行善始力。大抵只要本念无恶，即横来直去，总归于善。

人邪我正，人恶我良；人生事，我息事；人害人，我为人赤心诚意。纵有凶灾夭折，亦心安理得。



【译文】

天地间万事万物不胜枚举,但只有行善可以用来养性,只有行善能够使人延长寿命而避免夭折。

我们做人的原则,大凡忠、孝、节、义都要小心谨守,而且要行善,为人做好事。即使是兴起一个念头、一句话、做一件事,都要先用心想一想:这个念头对别人有没有好处?这句话这件事能不能不损害他人呢?如果对别人有好处的,就毅然去做。

做起来不但无益还会损害他人的,就不要说、不要做。时时刻刻反省自己,惟恐不利于人的地方,这样就会着力去行善。大抵上只要存心不坏,怎样去做都会是善。

别人邪恶我正直,别人恶毒我善良;别人滋生事端,我息事宁人;别人存心害人,我对人真心诚意。这样,即使有祸有灾甚至不能长寿,我也心安理得。

胸怀存内 人亦快乐

【原文】

人之心思一存和悦,其颜色观于外者,自然霭美;胸怀存于内者,何等快乐。在人,则到处可种欢喜;在己,则遍体尽皆荣畅。所以古人说,青天白日、和风庆云,人多喜色,即鸟鹊且有好音。若暴风、怒雨、疾雷、闪电,鸟亦投林,人亦闭户,乖戾之感至于此乎。

故君子以太和元气为主,乃极确之论。心思之切忌者,莫如忧愁、恼怒伤人最烈。但身居斯世而忧愁恼怒,必难避免,亦当巧自安排,必要避免。

凡遇急暴事,我须应安静心应之;遭拂逆事,我须以谦虚意受之。受人之错误事,即往勿咎;恶毒言浮词,勿听。事至则应事,过则止;毋暴怒,毋焦思,谅尽人力,余听天命,胸中何等快乐。

【译文】

人心中平和高兴,神色自然和蔼;胸怀宽广修养好,人也非常快乐。这样,与别人相处,就给别人带来欢乐,自己也身心舒畅。所以古人说,艳阳高照,和风祥云,人们心情畅快,就是鸟鹊叫的声音也好听些;如果是急风暴雨、电闪雷鸣,鸟鹊也会躲在树林中不出来,人也会关门闭户,因为这种天气实在讨厌。

所以君子大多和气。人的心思最忌讳忧愁、恼怒，因为它们最为伤人。只是人生活在世俗之中，忧愁恼怒很难避免；但只要可能，还是应该尽力去避免。

遇上急事，我应该心平气和来应付它；遇上不同意见，我应该用谦虚的态度来接受它。别人对我做错了事，应该有既往不咎的心怀；恶毒的言语、轻浮的言辞，不要听它。

事情来了就把它处理好，过后不要去想它；不要发怒，不要忧思，只要尽了力，其余不妨听天由命。这种境界，心中何等快乐啊。

忧愁恼怒 只炎己身

【原文】

若何事所以不能，要强为；力所不及，决然勉行，心多忧虑，性又急暴，必致心火上炎，炼伤肺金，血液泛为痰涎，肌肉有作尪羸。此时虽卢、扁再生，亦难以草木药石复又滋补身中之真元。所以，忧虑之害较之酒色伤人更甚。至于恼怒损人，有三害：伤肝则气昏肋痛而成胀满；伤肺则气逆吐血而成虚损；伤脾则气结减食而成鼓膈。

总之，忧愁恼怒只炎己身，于是何济？于人何尤？及到染病，难悔，何益？岂不愚痴太甚耶？

【译文】

有事做不来，却偏要去做；这样力不能及而执意勉力而为，心中定会生出忧虑，性情也会急躁，从而导致心火上升，烧伤肺，血液也外泛而成痰涎，肌肉也枯瘦萎缩。到这种时候，即使是神医卢医、扁鹊再生，也难以用药来滋补你身上损失的真元。所以，忧虑的害处比酒色的害处还大。而恼怒伤人，也有三害：损伤肝，表现为气昏肋痛而形成胀满之症；损伤肺，表现为气逆、吐血而形成虚损之症；损伤脾，表现为气郁结、少食而形成鼓膈之症。

总的来说，忧愁恼怒是引火烧身，对做事没有好处，也怨不得旁人。这一点不改，等到染病，后悔也没有用处，而且也太愚蠢！

皆完且固 地元之寿

【原文】

人之身，仙方以屋子名之。耳眼口鼻，其牕牖门户也；手足肢节，其栋梁椽桷也；发毛体肤，其壁瓦垣墙也；曰气枢、曰血室、曰意舍、曰仓廩玄府、曰泥丸绛宫、曰紫房玉阙、曰十二重楼、曰贵门、曰飞门、曰玄牝等门，盖不一也，而有主之者焉。今夫屋或为暴风疾雨之所飘摇、螫虫蚁蠹之所侵蚀；或又为鼠窃狗盗之所损坏，苟听其自如而不之检，则日积月累，东倾西颓，而不可处矣。盖身者，屋也；心者，居屋之主人也。主人能常为之主，则所谓牕户栋梁垣壁皆完且固，而地元之寿可得矣。

【译文】

人的身体，就像房屋一样，耳眼口鼻，是它的门窗；手足骨节，是它的栋梁椽子；毛发皮肤，是它的墙壁瓦盖；屋里面有气的枢纽、血的库所、神志的栖息地，有精华贮藏之所，有穴位、有内脏、有十二经络等等，不一而足，各有各的作用。如果房屋被暴风雨吹打、被虫蚁侵害，或者被盗贼损坏，倘若听其自然而不检修，那么日积月累，房屋就会处处受损，不能居住。身是屋，心就是屋的主人。主人能够时常注意检修房屋，窗户栋梁椽子之类就会完整而且坚固。相应的，人注意自身的变化，使身体保持最佳状态，就可以长寿。

淡然无为 神气自满

【原文】

老子曰：人生大期，百年为限，节护之者，可至千岁，如膏之小炷与大耳；众人大言而我小语，众人多烦而我少记，众人悻暴而我不怒；不以人事累意，淡然无为，神气自满，以为不死之药。

【译文】

老子说：人一生的寿命，大概只有百年，养护得好，就可以活到一千岁。养生就像一个小油灯的灯炷可以照亮很大的地方一样，小处着眼，大处受惠。别人大声说话，我轻

言细语；别人记住的烦恼多，我事后就不再想它；别人脾气暴躁、动辄发怒，我不愠不火。不要因为人或事劳烦自己的精神，淡然无为，就会神气充盈，这就是人得以长寿的灵药。

喜怒有节 少动真怒

【原文】

世人欲识卫生道，喜怒有节真怒少。心诚意正思虑除，顺理修身去烦恼。

【译文】

人们应该知道保养生命的方法，喜怒要有节制并少动真怒。内心诚实思想光明正大就不会有思虑，依着道理修身养性就会除烦恼。



不祈自福 不求自延

【原文】

善养性者，则治未病之病，是其义也。故养性者，不但饵药飧霞，其在兼于百行，百行

周备，虽绝药饵，足以遐年。德行不克，纵服玉液金丹，未能延寿。故夫子曰：善摄生者，陆行不遇虎兕，此则道德之祐也，岂假服饵而祈遐年哉！圣人所以药饵者，以救过行之人也。故愚者抱病历年，而不修一行，缠病没齿，终无悔心，此其所以岐和长逝，彭聃永归，良有以也。嵇康曰：养生有五难：名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神应精散为五难。五者必存，虽心希难老，口诵至言，咀嚼英华，呼吸太阳，不能不回其操，不夭其年也。五者无于胸中，则信日跻，道德日全，不祈善而有福，不求寿而自延。此养生之大旨也。然或有服膺仁义，无甚泰之累者，抑亦其亚欤。

【译文】

善于养性的人，就治理那些会招致疾病因素，这是养性的真义。所以养性的人，不仅仅服食丹药及自然之气，还修养自己的各种德行；德行完备，虽不服食丹药，也足以长寿。德行不好的人，纵然服食玉液金丹，也不能延长寿命。所以孔夫子说：善于养生的人，陆路行走不会遇到老虎犀牛，这就是道德好的福气，哪里是凭借服食丹药祈求长寿呢！圣人之所以炼制丹药，是为了救助行为有错的人。所以愚蠢的人终年疾病缠身也不修一点德行；不修德行，虽终身为疾病困扰，也没有悔悟，就是岐和逝去，彭聃不归的原因啊！

嵇康说，养生有五大难处：名利之心去不掉为第一难，喜怒情绪去不掉为第二难，声色之乐去不掉为第三难，美食美味断绝不了为第四难，精神散失为第五难。如果这五者都存在，即使内心希求长寿，口内咏诵养生名言，咀嚼着万物精华，吸收太阳精气，也不可能不夭折啊。如果这五者都可去掉，那么养生的信心就与日俱增，道德也会日益完备，不刻意祈求积善也会有福气，不刻意求长寿也会自然长寿。这是养生的最高道理啊！然而有的人以仁义待人、按仁义行事，没有其他大的牵累，也有可能达到这种境界。

血气妄行 丧生之本

【原文】

真人曰：虽常服饵而不知养性之术，亦难以长生也。养性之道，常欲小劳，但莫大疲，及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。养性之道，莫久行、久立、久坐、久卧、久视、久听。盖以久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久坐伤肉，久行伤筋也。仍莫强食，莫强酒，莫强举重，莫忧思，莫大怒，莫悲愁，莫大惧，莫跳踉，莫多言，莫大笑。勿汲

汲于所欲，勿惛惛怀忿恨，皆损寿命，若能不犯者，则得长生也。故善摄生者，常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少者，养性之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳，多语则气乏，多笑则藏伤，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。此十二多不除，则营卫失度，血气妄行，丧生之本也。唯无多无少者，几于道矣。

【译文】

真人说：虽然经常服食药物却不知道养性的方法，也难以长寿。养性的方法，要常常做些事活动一下身体，但不能太劳累以致使身体不能承受。流动的水不会变坏，转动的门轴不会被虫蛀，就是因为它们经常运动的缘故。养性的方法，不要久行、久立、久坐、久卧、久视、久听。因为久视损伤血脉，久卧损伤元气，久立损伤骨节，久坐损伤肌肉，久行损伤经筋。也不要过量进食、过量饮酒、过量负重，不要忧思，不要大怒，不要悲伤忧愁，不要过分恐惧，不要猛跳，不要多言，不要大笑，不要热衷于自己的欲望，不要心怀忿恨，这样会折损寿命，如果不违背上述内容，就可以长寿。所以善于养生的人，一般都少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。以上十二“少”，是养性必须奉行的原则。多思就精神疲惫，多念就神志散乱，多欲就神志昏暗，多事就形体劳累，多语就气机缺乏，多笑就脏腑损伤，多愁就心灵震动，多乐就神气外溢，多喜就错乱百出，多怒就脉象不安宁，多好就迷惑神志，多恶就憔悴不喜。不去除这十二“多”，营气卫气就会失去调理，而使血气妄行，人丧生的原因往往就在这里。只有恰如其分，就接近于养生的“大道”了。

生平粗心 病之根源

【原文】

凡心有所爱，不用深爱；心有所憎，不用深憎，并皆损性伤神。亦不用深赞，亦不用深毁，常须运心于物平等。如觉偏颇，寻改正之。居贫勿谓常贫，居富莫谓常富。居贫富之中，常须守道，勿以贫富易志改性。识达道理，似不能言。有大功德，勿自矜伐。美药勿离手，善言勿离口，乱想勿经心。常以深心至诚，恭敬于物。慎勿诈善，以悦于人。终身为善，为人所嫌，勿得起恨。事君尽礼，人以为谄，当以道自平其心。道之所在，其德不

孤。勿言行善不得善报,以自怨仇。居处勿令心有不足,若有不足,则自抑之,勿令得起;人知止足,天遗其禄。所至之处,勿得多求,多求则心自疲而志苦。若夫人之所以多病,当由不能养性。平康之日,谓言常然,纵情恣欲,心所欲得,则便为之,不拘禁忌,欺罔幽明,无所不作,自言适性,不知过后一一皆为病本,及两手摸空,白汗流出,口唱皇天,无所逮及。皆以生平粗心,不能自察,一至于此。

【译文】

人都有所爱,但不能沉溺于爱;人都有所恨,但不能沉溺于恨。沉溺于爱、恨都损性伤神。对人、对事不能过分赞扬,也不能过分诋毁,应该平等看待万事万物;觉得心中有所偏颇的时候,应该马上改正。贫穷时不要认为总是贫穷,富贵时不要认为总是富贵,不论身处贫穷还是身处富贵,必须持守道德,不要因为贫穷或富贵而改变自己的志向或性情。知道与通晓道德理性时,不要常挂在嘴边;做下大的功德事,也不要自我夸耀。要经常服食良药,经常说些善良的话,不好的想法不要存在心里。用发自内心的至诚来对待万事万物。不要用伪善来取悦于人。一生行善,仍会被一些得不到好处的人所仇怨,不可憎恨他们,全心全意、克尽礼数事奉人君,也会被人认为是在迷惑人君,所以应该用道来安定自己的内心。有道在的地方,同时也有德在。不要因为做好事得不到好报,就自怨自艾。日常居住处事不要心里总不满足,如果心有不满足,就自动平抑它,不要让它兴起。人只要知道知足,上天会送给福禄的。人不要多求,多求会心力疲惫神志苦闷。人之所以多生疾病,大多是因为不能养性所致。在平安健康的时候,肆意纵情玩乐,心中想得到什么,就一意妄为,不知趋避,不但欺骗人,连鬼神都骗,真是什么都干,还说正合我的性情,却不知道做过的一切都是疾病的源泉。到了两手空空,疾病缠身的时候,呼天抢地也来不及了;都是因为平常粗心大意,不反省自己的行为会造成的后果,才到这个地步。

人之贵生 生之贵道

【原文】

夫人之所贵者生也,生之所贵者道也。人之有道如鱼之有水、涸泽之鱼犹希升水,弱丧之俗,无心造道。恶生死之苦,爱生死之业;重道德之名,轻道德之行;喜色味为得志,

鄙恬素为穷辱；竭难得之货，市来生之福；纵易染之情，丧今生之道。自云智巧如梦如迷，生来死去，循环万劫，审惟倒置，何甚如之。

【译文】

人最珍贵的是生命，生命中最珍贵的是道。人应该有道就像鱼应该有水一样。干涸的车辙中的鱼还希望有一升水来活命，可是人们憎恶死亡，却无心向道。憎恶生与死的痛苦，却喜欢操生与死的习俗；看重道德方面的名声，却轻视做合乎道德的事；喜欢声色美味并认为它是得志的表现，鄙弃恬淡朴素并认为它是穷困耻辱的表现；用尽艰难得到的财物，去买来生的幸福；放纵容易受迷惑的情志，从而丧失了今生的道。自己还在那说人生如梦如幻，生死循环无穷。真是轻重倒置还不自知。

补养虚伪 操心要规

【原文】

万般补养皆虚伪，唯有操心是要规。

【译文】

各种进补、调养都是假的，没什么作用；只有具备端正的操守、正直善良的心肠才是最重要的。

贵不伤身 贱不累形

【原文】

虽富贵不以养伤身，虽贫贱不以利累形。

【译文】

身居富贵之家，不要因为养尊处优而伤害了自己的身体；身处贫贱之境，不要因为贪图钱财而劳累了自己的形体。

神气相依 是为真息

【原文】

调息之法，不拘时候，兀身端坐，子瞻所谓摄身使如木偶也。解衣缓带，务令适然，口中舌搅数次，微微吐出浊气，不令有声，鼻中微微纳之。或三五遍、二七遍，有津咽下，叩齿数通，舌抵上腭，唇齿相著，两目垂帘，令胧胧然渐次调息。不喘不粗，或数息出或数息入，从一至十，从十至百，摄心在数，勿令散乱，子瞻所谓寂然兀然与虚空等也。

如心息相依，杂念不生，则止勿数，任其自然。子瞻所谓“随”也，坐久愈妙，若欲起身，须徐徐舒放手足，勿得遽起。能勤行之，静中光景，种种奇特，子瞻所谓定能生慧，自然明悟，譬如盲人忽然有眼也，直可明心见性，不但养身全生而已。出入绵绵，若存若亡，神气相依，是为真息，息息归根，自能夺天地之造化：长生不死之妙道也。

【译文】

调息的方法，不必指定在什么时候，只要求直身端坐，就像苏东坡所说的，使身体像木偶一样。衣服要宽松，以感到舒适为宜，舌头在口中搅动数次，轻轻吐出浊气，不要弄出声响，鼻子则轻轻吸气。做上十四五遍，有津液就咽下去，并叩几下牙齿，舌抵上腭，合上牙齿和嘴唇，合上双眼，在虚静中慢慢调息。气息不急不大，呼吸要有间隔，并从一到十、从十到百用心数数，不要走神。这就是东坡所说的寂静、端身和虚空啊。

如果心与气息融合，杂念不生，就不再数数，任其自然，这就是东坡所说的“随”。如此坐息，越久越会有妙境，如果要起身，应该慢慢舒展手脚，不能突然起来。能够坚持这样做，虚静中会带给你许多好处，就是东坡所说的“定能生慧”，有了智慧自然就会懂得其中的道理，就像盲人忽然有了眼睛一样，不仅可以养身保全生命，还能明心见性。气息绵绵出入，若有若无，神与气息相依，就是“真息”，每次呼吸都培养气机，自然能够夺天地造化：真是长寿的好方法啊。

形体不敝 精神不散

【原文】

仙径以精、气、神为内三室，耳、目、口为外三室，常令内三室不逐物而流，外三室不诱中而扰，重阳祖师于十二时中，行住坐卧，一切动中，要把心似泰山，不摇不动，谨守四门，眼耳鼻口，不令内入外出，此名养寿紧要。外无劳形之事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散。

【译文】

修仙的人把精、气、神称为内三室，把耳、目、口称为外三室。应该保证精、气、神不因追逐外物而流失；耳、目、口的所闻所见所食不应该干扰内心修养。重阳祖师在每天的行、住、坐、卧及其他运动中，心似泰山坚定，不摇不动，并谨守眼耳鼻口四门，不让外邪内入、不令精气外出。这是长寿的重要做法。形体不劳累，心中不多思多虑，恬淡愉悦、高高兴兴，那么身体就很健康，精神也不会散失。

气由神往 养气全神

【原文】

一者少言语养内气，二者戒色欲养精气，三者薄滋味养血气，四者咽精液养脏气，五者莫嗔怒养肝气，六者美饮食养胃气，七者少思虑养心气。人由气生，气由神往，养气全神，可得真道。

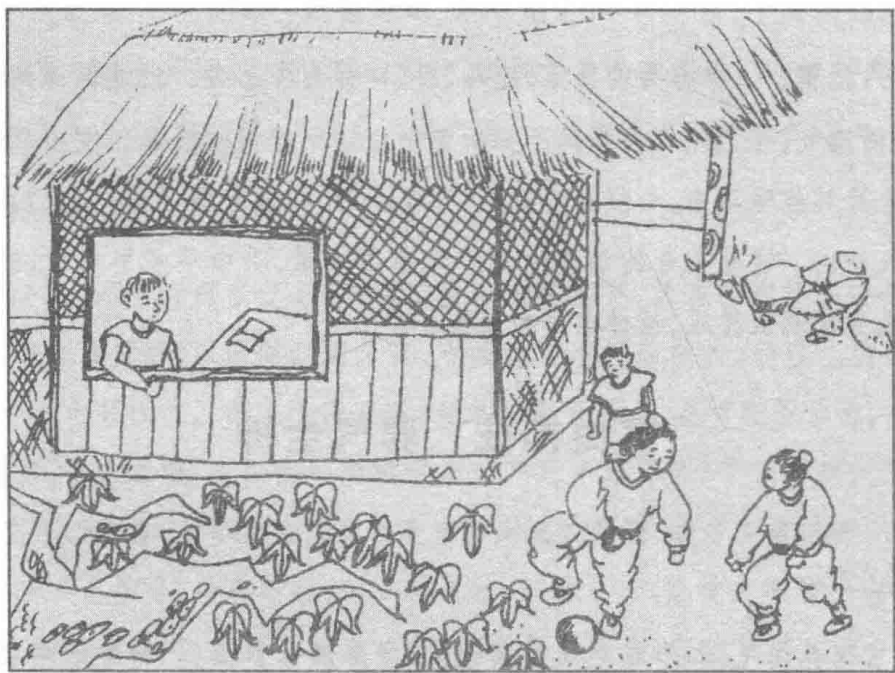
【译文】

第一少说话滋养内气，第二戒绝色欲滋养精气，第三鄙薄滋味滋养血气，第四常咽津液滋养脏腑之气，第五不嗔不怒滋养肝气，第六调节饮食滋养胃气，第七减少思虑滋养心气。人有这些气才能生存，气又是通过精神来引导的；滋养气机健全精神与神态，就能得到真正的养生之道。

养性之先 先知自慎

【原文】

卢照邻问养性之要，答曰：“天有盈虚，人有屯危，不自慎，不能济也。故养性必先知自慎也。慎以畏为本，故士无畏则简仁义，农无畏则堕稼穡，工无畏则慢规矩，商无畏则货不殖；子无畏则忘孝，父无畏则废慈，臣无畏则勋不立，君无畏则乱不治。是以太上畏道，其次畏天，其次畏物，其次畏人，其次畏身。忧于身者不拘于人，畏于己者不制于彼，慎于小者不惧于大，戒于近者不侮于远。知此则人事毕矣。”



【译文】

卢照邻问养性应该注意什么，孙思邈回答说：“天有盈有虚，人有困难与危险，如果不谨慎，就不能度过危难。所以养性应该首先懂得小心谨慎。谨慎以有所顾忌为根本，士子无所顾忌就简慢了仁、义，农民无所顾忌就会不种不收，工人无所顾忌就会不事工作，商人无所顾忌就会不经商；后辈无所顾忌就会不守孝道，父辈无所顾忌就会不养子女，臣子无所顾忌就会寸功不建，君主毫无顾忌就治理不好国家。所以首要的是顾忌大道，其次要顾忌天，再次要顾忌社会，再次要顾忌人，再其次要顾忌自身。忧惧自身的人不会被别人束缚，顾忌自身的人不会被别人牵制，对小事谨慎就不会惧怕大事，对近期的事谨慎



就不会轻视长远的事。知道这些对人事对养性就足够了。”

养生之本 元气不亏

【原文】

养生孰为本？元气不可亏。秋毫失固守，金丹亦奚为？所以古达人，一意坚自持。魔鬼虽百万，敢犯堂堂师！

【译文】

养生以什么为根本？那就是元气不能有亏损。元气失守，怎么能炼成金丹？因此古时候通晓道理的人，牢固地把握元气，自持精严；如此一来，不论有多少外邪，又怎能够侵犯我这牢不可破的身心！

多忧伤神 多思伤志

【原文】

忧乐喜怒，人所未尝无也；多忧伤神，多思伤志，过乐伤守，喜极气散，怒极气恼而不下。

【译文】

忧、乐、喜、怒，这些情绪，人人都会有，但过多忧郁会伤害神志，过多思虑会伤害心志，过度欢乐会伤害守持，喜到极处气机就会散失，怒到极处气机就会郁积而不通畅。

积气成精 积精全神

【原文】

气乃神之祖，精乃气之子，气者精神之根蒂也，大矣哉！积气以成精，积精以全神，必清必静，御之以道，可以为天人矣，有道者能之，予何人哉，切宜省言而已。