

儒・道・佛

三家論養生保健

漆浩 董曄 周榮 編著

中國傳統文化與養生保健叢書



北京體育學院出版社

样 本 库

中国传统文化与养生保健丛书

儒.道.佛三家论养生保健

漆浩 董晔 周荣 编著



北京体育学院出版社

1206290

责任编辑 刘 祥
责任校对 柳 之
封面设计 王玉璞

儒·道·佛三家论养生保健 漆 浩 董 晔 周荣编著

北京体育学院出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京西郊圆明园东路)

北京市昌平印刷厂 印刷

开本: 787 × 1092毫米1/32 印张: 4 定价: 2.65元(压膜装)

1991年7月第1版 1991年7月第1次印刷 印数: 15000册

ISBN 7—81003—533—9/G·406

(凡购买本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

丛书总序

谁也没有想到，在二十世纪末会出现一个以传统养生保健为主要热点的世界性“中医热”；谁也没有料到，代表现代世界医学水平的世界卫生组织WHO向各国推荐的保健方法，是具有五千年历史的中国传统医学。当人们开始对中国的传统医学进行深入考察时，他们发现展现在面前的是一个如此博大精深的世界，传统的魅力终于征服了人们的偏见。

我们面对的是一个现代化的时代，我们生活在一个具有古老优秀传统文化的国度，现代化犹如秋天丰硕的果实，而传统则是我们赖以立足、播种和劳动的泥土，只有在泥土中辛勤地耕耘才能收获，只有在传统中创新才能创造有生命的现代化，社会如此，科技如此，医学也是如此。

要发扬传统，首先要了解传统。不了解中国传统文化，就不会真正了解中国传统医学。

“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”习惯于就医论医，以西医套中医，以现代替传统的我们，在历尽艰难尝试之后，终于发现了一个真理：传统是生命之根。

该是重视传统的时候了。所以，我们编纂这套《中国传统文化与养生保健》丛书。为了弘扬中国的传统文化，从客观地揭示中国传统文化与养生保健关系及规律的目的出发，本丛书对一系列有趣的古代养生及治病问题进行了详尽地探讨，系统地介绍了与古代文化密切相关的许多养生保健知识

及方法，希望能为广大群众了解、学习及掌握中国古代养生保健手段服务，有助于推动对中国传统文化与中医学相关问题的研究。

作为对这一课题的初次尝试，我们在编著过程中，角度上力求新颖，文字上力求简炼通俗，内容上力求实用以促进传统医学事业的繁荣和发展。欢迎广大读者批评指正。

漆浩 董晔

1991年2月北京

前 言

数千年来，儒、道、佛三家思想的精髓构成了中国古代传统文化的灵魂，它们的论述涉及到人的各个方面。而其中有关人的疾病防治及养生长寿的认识，更是大大地丰富了中国古代医学的内容。但由于种种原因，今天的人们还尚未足够的认识到这一点，因此人们对古代传统保健的了解十分匮乏。

为了解决这个问题，更为了向广大养生爱好者提供简便而实用的养生保健知识，我们编写了这本《儒、道、佛三家论养生保健》一书。本书分十章，从养生理论、起居调摄、养性调神、药酒养生、气功导引、房事养生、养生禁忌、佛家养生长寿等角度进行了详尽的介绍。正如我们所知道的那样，儒家养生重在正心养性，强调提高个人的身心修养，因而在养生理论、起居调摄、养性调神三章中反映得充分一些；而道教重在返古朴真，以道为纲，以道法为养生治病的手段，因而在本书的气功导引等诸篇中反映得更丰富一些；至于佛教养生之宗旨，强调超度苦难，以禅明心，在手段上既讲究调气养神，又讲虚空脱尘，其内容可见于本书诸篇中。为了更明确佛家养生法的内容，本书特设第十章“佛家养生长寿”，重点介绍了佛家几种有代表性的修炼方法，以供读者参考，希望能对读者有所帮助。

目 录

丛书总序

前 言

第一章 养生理论篇..... (1)

第二章 起居调摄篇..... (22)

第三章 四时调摄篇..... (31)

第四章 养性调神篇..... (45)

第五章 药酒养生篇..... (64)

第六章 气功导引篇..... (74)

第七章 房事养生篇..... (89)

第八章 预防养生篇..... (93)

第九章 养生禁忌篇..... (97)

第十章 佛家养生长寿篇 (102)

〔附一〕 老年养生法 (109)

〔附二〕 历代先哲论养生 (112)

第一章 养生理论篇

一、养生总则

1、养生贵在和与安

余问养生于吴子，得二言焉，曰和，曰安。何谓和？曰：“子不见天地之为寒暑乎？寒暑之极，至为折胶流金，而物不以为病，其变者微也。寒暑之变，昼与日俱逝，夜与月并驰，俯仰之间屡变，而人不知者，微之至，和之极也。使此二极者相寻而狎至，则人之死久矣。”

何谓安？曰：“吾尝自牢山，浮海达于淮，遇大风焉，舟中之人，如附于枯槎，而与之上下，如蹈车轮而行，反逆眩乱不可止。而吾饮食起居如他日，吾非有异术也，惟莫与之争，而听其所为。顾凡病我者举非物也，食中有蛆，人之见者必呕也，其不见而食者，未尝呕也。请察其所从生，论八珍者必咽，言粪秽者必唾，二者未尝与我接也，唾与咽何从生哉，果生于我乎？知其生于我也，则虽与之接而不变，安之至也。安则物之感我者轻，和则我之应物者顺，外轻内顺，而生理备矣。”吴子古之静者也，其观于物也审矣，是以私识其言，而时省观焉。

《苏沈良方·问养生》

2、能中和必久寿

养性之道：莫久行、久坐、久卧、久视、久听；莫强食饮，莫大沉醉，莫大愁忧，莫大哀息，此可谓能中和。能中

和者，必久寿也。

3、养生必须有度

凡食之道，太充伤而形不藏，大餐骨枯而血互，充摄之间，此谓和成。精之所舍而知之所生，饥饱之失度乃为之图，饱则疾动，饥则广思，老则长虑，饱不疾动气不通于四末，饥不广思饱而不废，老不长虑，困弓邀竭，大心而敢，宽气而广，其形安而不移，能守一而弃万苛，见利不诱，见害不惧，宽舒而仁，独乐其身，是谓云气意行似天。凡人之生也必以其欢，忧则失纪，怒则失端，忧悲喜怒，道乃无处，爱欲静之，遇乱正之，勿引勿推，福将自归，彼道自来，可藉与谋，静则得之，躁则失之，灵气在心，一来一逝，其细无内，其大无外，所以失之，以躁为害，心能执静，道将自定，得道之人，理丞而屯，泄胸中无败，节欲之道，万物不害。

《管子·内业》

4、养生之道在人不在天

天行有常，不为尧存，不为桀亡。应之以治则吉，应之以乱则凶。强本而节用，则天不能贫；养备而动时，则天不能病；修道而不贰，则天不能祸。故水旱不能使之饥渴，寒暑不能使之疾，妖怪不能使之凶。本荒而用侈，则天不能使之富；养略而动罕，则天不能使之全；倍道而妄行，则天不能使之吉。故水旱未至而饥，寒暑未薄而疾，妖怪未至而凶。……不可以怨天，其道然也。……万物各得其和以生，各得其养以成，……唯圣人为不求知天，……圣人清其天君，正其天官，备其天养，顺其天政，养其天情，以全其天功。如是，则知其所为，知其所不为矣，则天地官而万物役

矣。其料曲治，其养曲适，其生不伤，夫是之谓知天。

《荀子·天论》

民之命，悬于天，不可不慎也。故君子居则闻天，动则问天。

《荀子·天论》

5、养生宜循天之道

气之清者为精，……治身者以积精为宝，……身以心为本，……

精积于其本则血气相承受，……则形体无所苦，……然后身可得而安也。

……夫欲致精者，心虚静其形，……形静志虚者，气精之所趣也，……

故治身者，务执虚静以致精，……能致精则合明而寿。

《春秋繁露·通国身》

夫人生于天地之间，禀天地之精气，以养其身，故曰：身之养重于义。

夫人生于天地之间，禀天地之精气，以养其身，故曰：身之养重于义。

夫人生于天地之间，禀天地之精气，以养其身，故曰：身之养重于义。

夫人生于天地之间，禀天地之精气，以养其身，故曰：身之养重于义。

夫人生于天地之间，禀天地之精气，以养其身，故曰：身之养重于义。

夫人生于天地之间，禀天地之精气，以养其身，故曰：身之养重于义。

夫人生于天地之间，禀天地之精气，以养其身，故曰：身之养重于义。

夫人生于天地之间，禀天地之精气，以养其身，故曰：身之养重于义。

夫人生于天地之间，禀天地之精气，以养其身，故曰：身之养重于义。

夫人生于天地之间，禀天地之精气，以养其身，故曰：身之养重于义。

夫人生于天地之间，禀天地之精气，以养其身，故曰：身之养重于义。

夫人生于天地之间，禀天地之精气，以养其身，故曰：身之养重于义。

夫人生于天地之间，禀天地之精气，以养其身，故曰：身之养重于义。

夫人生于天地之间，禀天地之精气，以养其身，故曰：身之养重于义。

夫人生于天地之间，禀天地之精气，以养其身，故曰：身之养重于义。

夫人生于天地之间，禀天地之精气，以养其身，故曰：身之养重于义。

夫人生于天地之间，禀天地之精气，以养其身，故曰：身之养重于义。

夫人生于天地之间，禀天地之精气，以养其身，故曰：身之养重于义。

夫人生于天地之间，禀天地之精气，以养其身，故曰：身之养重于义。

夫人生于天地之间，禀天地之精气，以养其身，故曰：身之养重于义。

夫人生于天地之间，禀天地之精气，以养其身，故曰：身之养重于义。

夫人生于天地之间，禀天地之精气，以养其身，故曰：身之养重于义。

道莫正于中，中者天地之美达理也，圣人之所保守也，诗云：不刚不柔，布政优优，此非中和之谓欤，是故能以中和理天下者，其德大盛，能以中和养其身者，其寿极命。男女之法，法阴与阳，……养身以全，使男子不坚牡不家室，阴不极盛不相接，是故身精明难衰而坚固，寿考无忒，此天地之道也。……一岁四起业而必于中，中之所为而必就于和，故曰，和其要也，和者，天地之正也，阴阳之平也，其气最良，物之所生也，诚择其和者以为大得天地之奉也。

泰实则气不通，泰虚则气不足，热胜则气寒，泰劳则气不入，泰佚则气宛至，怒则气高，喜则气散，忧则气狂，惧则气慑，凡此十者，气之害也，而皆生于不中和。故君子怒则反中而自说以和，喜则反中而收入以正，忧则反中而舒之以意，惧则反中而实之以精。

《春秋繁露·循天之道》

6、养生以节俭为德

予尝谓节俭之益，非止一端。大凡贪淫之过，未有不生于奢侈者，俭则不贪不淫，是可以养德也；人之受用，自有剂量，少斋淡泊，有久长之理，是可以养寿也；醉浓饱鲜，昏入神志，若疏食菜羹，则肠胃清虚，无滓无秽，是可以养神也；奢则妄取苟求，志气卑辱，一从俭约，则于人无求，于己无愧，是可以养气也。

薛文清曰：“酒色之类，使人志气昏酣荒耗，伤生败德，莫此为甚，俗以为乐，余不知果何乐也。惟心清欲寡，则气平体胖，乐不知矣。”

《食色绅言·饮食绅言》

7、以所有余养其所乏

医者理也，理者意也。药者瀹也，瀹者养也。脏腑之伏也，血气之留也，空窾之塞也，关隔之碍也，意其所未然也，意其所将然也。……以其所有余也，而养其所乏也；以其所益多也，而养其所损也。反其所养，则益者弥损矣；反其所养，则有余者弥乏矣。

至于智则知所以持矣，知所以持则知所以养矣，荣卫之行，无失厥常，六腑化谷，津液布扬，故能久长而不弊。流水之不腐，以其逝故也，户枢不蠹，以其运故也。是以精止则滞，神昏则伏，魂拘则沉，魄散则耗，心伎则惑，志郁则陷，意营则罔，思涩则殆，虑殫则蒙，智碍则愚。故所谓持者，持此者也，所谓养者，养此者也。

《子华子·北宫意问》

8、养生须养内而不养外

人知饮食所以养生，不知饮食失调亦以害生。故能消息使适其宜。是故贤哲防于未病，凡以饮食，无论四时，常令温暖。夏月伏阴在内，暖食尤宜。

善养生者养内，不善养生者养外。养内者，以恬脏腑，调顺血脉，使一身之流行冲和，百病不作。养外者，恣口腹之欲，极滋味之美，穷饮食之乐，虽肌体充腴，容色悦泽，而酷烈之气内蚀脏腑，精神虚矣，安能保合太和，以臻遐龄？

《寿世保元·饮食》

二、贵生远死

1、人之所欲莫甚于生

鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。生，亦我所欲也；义，亦我所欲也。二者不可得兼，舍生而取义者也。生亦我所欲，所欲有甚于生者，故不为苟得也，死亦我所恶，所恶有甚于死者，故患有所不避也。如使人之所欲莫甚于生，则凡可以得生者何不用也？使人之所恶莫甚于死者，则凡可以避患者何不为也？

《孟子·告子·上》

2、人之所贵，莫贵于生

魏武与皇甫隆令曰：“闻卿年出百岁而体力不衰，耳目聪明，颜色和悦，此盛事也。所服食施行导引，可得闻乎？若有可传，想可密示封内。”隆上疏对曰：“臣闻天地之性，惟人为贵，人之所贵，莫贵于生。唐荒于始，劫运无穷，人生其间，忽如电过，每一思此，罔然心热，生不再来，逝不可追，何不抑情养性以自保？……臣常闻道人蒯京已年一百七十八，而甚丁壮，言人常朝朝服食玉泉，琢齿使人丁壮有颜气，去三虫而坚齿。玉泉者，口中唾也。朝旦未起，早嗽津令满口乃吞之，琢齿二七遍，如此者乃名曰炼精。”

《千金要方·养性序》

3、生不可不惜，不可苟惜

神仙之事，未可全诬，但性命在天，或难钟值。人生居

世，触途牵萦，幼少之日，既有供养之勤，成立之年，便增妻孥之累。衣食资须，公私驱役，而望遁迹山林，超然尘滓，千万不遇一尔。加以金玉之费，炉器所须，益非贫士所办。学如牛毛，成如麟角。华山之下，白骨如莽，何有可逃之理？考之内教，纵使得仙，终当有死，不能出世，不愿汝曹专精于此。

若其爱养神明，调护气息，慎节起居，均适寒暄，禁忌食饮，将饵药物，遂其所禀，不为夭折者，吾无间然。请药饵法，不废世务也。庾肩吾常服槐实，年七十余，目看细字，须发犹黑。邛中朝士，有单服杏仁、枸杞、黄精、（白）术、车前得益者甚多，不能一一说尔。吾尝患齿，摇动欲落，饮食热冷，皆苦疼痛。见《抱朴子》牢齿之法，早朝叩齿三百下为良，行之数日即平愈，今恒持之。此辈小术，无损于事，亦可修也。凡欲饵药，陶隐居《太清方》中总录甚备，但须精审，不可轻脱。近有王爱州在邛学服松脂，不得节度，肠塞而死，为药所误者甚多。……夫生不可不惜，不可苟惜。

《颜氏家训·养生》

三、养心去病

1. 养性须运心于物平等

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。……故有智之人，爱惜性命者，当自思念，深生耻愧，诚勤身心，常修善事也。至于居处，不得绮靡

华丽，令人贪婪无厌，乃患害之源，但令雅素净洁，无风雨暑湿为佳。衣服器械，勿用珍玉金宝，增长过失，使人烦恼根深。厨膳勿使脯肉丰盈，常令俭约为佳。然后行作鹅王步，语作含钟声，眠作狮子卧（右肘胁着地坐脚也）……修心既平，又须慎言语，凡言语读诵，常想声在气海中，每日初入后，勿言语读诵，宁待平旦也。……亦不用寝卧多言笑，寝不得语言者，言五脏如钟磬，不悬则不可发声。行不得语，若欲语须住乃语，行语则令人失气。

《千金要方·道林养性》

2. 断阴不如断心

气义有二，先天气，后天气。先天者，真一之气，气化于虚，因气化形，此气自虚无中来；后天者，血气之气，气化于谷，因形化气，此气自调摄中来。此一形字，即精字也。盖精为天一所生，有形之祖。《龙虎经》曰：水能生万物，圣人独知之。《经脉篇》曰：人始生，先成精，精成而脑髓生。《阴阳应象大论》曰：精化为气。故先天之气，气化为精，后天之气，精化为气，精之与气，本自互生，精气既足，神自王矣。虽神由精气而生，然所以统驭精气而为运用之主者，则又在吾心之神，三者合一，可言道矣。今之人但知禁欲即为养生，殊不知心有妄动，气随心散，气散不聚，精逐气亡。释氏有戒欲者曰：断阴不如断心，心为功曹，若止功曹，从者都息。邪心不止，断阴何益？此言深得制欲之要，亦足为入门之一助也。

《类经·摄生类三》

3. 养生贵在收其放心而已

孟子曰：“学问之道无他，在乎收其放心而已。”心神守舍，则饥渴寒温之外自不多事也。孔子曰：“人之少也，血气未定，戒之在色。”古法以男子三十而婚，女二十而嫁。又当观其血色强弱而抑扬之，察其禀性淳漓而权变之，则无旷夫怨女过时之瘵也。孔子曰：“及其壮也，血气方刚，戒之在斗。”夫斗者，非特斗狠相持为斗，胸中才有胜心即自伤和。学未明而傲，养未成而骄，志不行则郁而病矣，自暴自弃，言不及义而狂矣。

年二十者，必不得已则四日一施泄；三十者八日一施泄，四十者十六日一施泄，其人弱者，更宜慎之。毋恣生乐以贻父母之忧，而自取枉天之祸，而雷同众人也。能保始终者，却疾延年，老当益壮，则名曰地行仙。虽有贫富之异，而荣卫冲融，四时若春，比之抱病而富且贵，则已为霄壤之间矣。

道圆则通而不执，故无所不容，而德行广大，志无不在也。何尝尽费诸事而然后谓之摄养哉。特消息否泰而行之藏之，量其才能而负之荷之。以不流于物，故谓之摄，以安其分，故谓之养。

《泰定养生主论·论童壮》

4. 定心在中则健康长久

天主正，地主平，人主安静，春秋冬夏天之时也，山陵川谷地之枝也，喜怒取予人之谋也，是故圣人与时变而不化，从物而不移，能正能静然后能定，定心在中，耳目聪明四肢坚固，可以为精舍，精也者气之精者也，气道乃生，生乃思，思乃知，知乃止矣，凡心之形，过知失主，一物能化谓之神，一事能变谓之智，化不易气，变不易智，惟执一之

君子能为此乎，执一不失能君万物，君子使物不为物使，得一之理治心在于中……神明之极照乎知，万物中义守不贰，不以物乱官，不以官乱心，是谓中得。

《管子·内业》

5. 治气养心之术皆由于礼

治气养心之术：血气刚强，则柔之以调和；知虑渐深，则一之以易良；勇胆猛戾，则辅之以道顺；齐给便利，则节之以动止；狭隘褊小，则廓之以广大；卑湿重迟贪利，则抗之以高志；庸众驽散，则劫之以师友；怠慢僇弃，则炤之以祸灾；愚款端悫，则合之以礼乐，通之以思索。凡治气养心之术，莫径由礼，莫要得师，莫神一好。夫是之谓治气养心之术也。

凡用血气、志意、知虑，由礼则治通，不由礼则勃乱提慢；饮食、衣服、居处、动静，由礼则和节，不由礼则触陷生疾。

《荀子·修身》

6. 养生贵在清虚静泰

善养生者，则不然矣。清虚静泰，少私寡欲。知名位之伤德，故忽而不营，非欲而强禁也；识厚味之害性，故弃而弗顾，非贪而后抑也。外物以累心不存，神气以醇白独著。旷然无忧患，寂然无思虑。又守之以一，养之以和，和理日济，同乎大顺。然后蒸以灵芝，润以醴泉，晞以朝阳，绥以五弦，无为自得，体妙心玄，忘欢而后乐足，遗生而后身存。若此以往，庶可与羡门比寿，王乔争年，何为其无有哉！

《养生论》