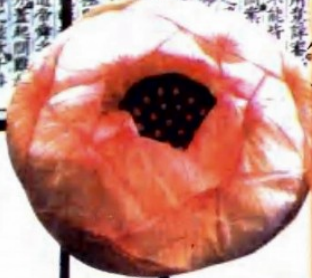


单锦珩 郑美蓉 编

儒道佛養生箴言



此篇言不知難關夫世間下筆逐文用筆逐事
 可謂難得見食卒吐言不能得不能得
 不知難或見而意沉難見非人不知問者
 上十多相違其文前後多相改者世之
 也與者皆之孔門之後七十子才
 矣也後見孔子真跡聖人傳道必授
 夫古人之才今人之才也今謂之美
 故謂七十子歷世希有使當今有孔
 學者皆謂之徒也後無孔子則七十
 子生也何以驗之以畢於孔子不能極
 焉不能
 發之不能盡其意以他之空陶陳道會舞
 多未幾而難之漢言後下等復分蓋難關難
 既難而深姑爾而著明也孔子弟子辨之徒者子思
 引明言以聖孔子自今葉論之文孔子之徒者
 死後飲之難者十篇若子思之難說孔子之徒是結



南江出版社

新學堂

PDG

(桂)新登字03号

*

漓江出版社出版

(广西桂林市南环路159-1号)

邮政编码: 541002

广西新华书店发行 南宁铁一中印刷厂印刷

*

开本787×960 1/32 印张 8 插页 2 字数 136500

1993年8月第1版 1993年8月第1次印刷

印 数: 1—5000 册

ISBN 7—5407—B47—X/G 337

定价: 4.50 元

13

新
知
书
屋

PDG

Y4N61/27

95
H212
91

前 言

这是一本献给广大读者的养生书，男女老少都好看，看了都会受益。

人生在世，谁不想自己健康长寿？如今人民平均寿命的高低，已是国家强弱、民族兴衰程度的重要标志之一。

人最多能够活到几岁？传说有超过千岁的仙人，但无真凭实据。可信的是现在确有一百三十多岁的寿星，他们和各国一般平均年龄相比，将近高出一倍。这个差距清楚地说明，人们争取长寿的前景是很光明的。

现代文明，大大提高了人类的生活水平，平均年龄，比起古人，总的说来也是趋向提高。然而，现代人也面临着自己的问题：生态环境日益受到破坏，环境污染越来越严重，人们的生活节奏为了适应社会的高速发展，也变得越来越快，如此等等，对于养生来说，都是不利的因素。因此，养生学也就日益引起人们的重视。

本书介绍的是古人的养生理论和方法。这一门学问，在我国已有 2000 多年的发展史，出现过许多专家。我国的养生学植根于人民生

北京圖書館
藏書

C 116



3 0108 8870 3

活，是实际经验的总结，是一份十分宝贵的传统文化遗产，在国际上也享有声誉。尽管时代不同了，现代人有了许多古人未曾拥有过的东西，然而只要一读书便可知，这里有许多知识对我们还很有用处。编者年届花甲，回顾以往，虽无戕身害性的恶习，身体一般也还可以，但是有着不少慢性疾病。对照本书，觉得日常生活中几乎处处都有不合养身之道的地方。心想如果早就懂得这些，客观条件又能允许那样去做，身体当会好得多，寿命也会长些吧？当然，亡羊补牢，也不算晚。我希望情况类似的老年人，读了本书也会受启发；更希望年轻的朋友们，能趁早读书觉悟，为健康长寿打下坚实的基础。

当代养生方法和理论真不少，其中有许多是直接从古书中继承过来的。我觉得在经济不很发达的土壤中生长的古代养生学，它有一个优点，就是做起来花钱不多。这对我们一般老百姓说来是再好没有了。您看：花上几元钱买本《养生箴言》，马上就能在观念上、方法上有所收获，而且可以立刻实行，岂不妙哉！

儒、道、佛、医，它们有各自的哲学和方法，在养生学上，有许多共同之处，也有不同甚至对立的地方，但都有自己的道理和依据。本书对各种观点的言论，都适当作了介绍，供读者参考。

养生问题相当复杂，对个人来说，一定要结合实际，就时、地、人多种因素综合考虑，选择适合自己

己的理论和方法,才能获益。这是读本书特别要注意的。

为了阅读方便,编者作了白话翻译和注释。有些不易翻译或译后反而不利,估计读者可以看懂的地方,就保留原文,这样可以简练些。

这是一本纂集之作,曾经参考了一些时人的大作,得益匪浅,特在此致谢!

单锦珩

1992.11

于浙江师范大学

目 录

一、人生可贵	(1)
二、养生有道	(4)
三、德行为主	(16)
四、精气神形	(21)
五、中和养性	(30)
六、清心寡欲	(40)
1、清净无为.....	(40)
2、寡欲知足.....	(50)
七、摄养疗病	(58)
1、摄生养身.....	(58)
2、防治疾病.....	(68)
八、胎息导引	(78)
九、养生戒忌	(88)
十、起居有常	(93)
1、四季调摄.....	(93)
2、行走坐卧	(103)
3、眼耳口齿	(116)
4、沐浴按摩	(121)
5、衣服穿着	(124)
6、日常避忌	(126)

7、谈笑娱乐	(129)
8、起居综论	(131)
9、妇幼老弱	(135)
十一、饮食有节	(142)
1、安身之本	(142)
2、食 宜	(144)
3、食 戒	(154)
4、饮 酒	(176)
5、饮茶水	(180)
十二、节制性欲	(183)
1、欲不可绝	(183)
2、贵在能守	(185)
3、欲不可纵	(189)
4、房事百戒	(192)
5、妙合阴阳	(196)
6、交媾有术	(198)
十三、艺文拾锦	(203)
1、养生谚语	(203)
2、诗歌铭赋	(208)
采用参考书目	(246)

一、人生可贵

倕^[1]是最巧的工匠，人们不爱惜他的手指，却爱惜自己的，因为对自己有利。人们不爱惜昆山之玉^[2]、江汉之珠^[3]，却爱惜自己的一粒苍璧小玕^[4]，因为它是自己的利益所在。

，我的生命属于我，也是对自己有大利的了。论贵贱，天子的爵位比不过；论轻重，富有天下也不能换；论安危，一旦失去就不可再得。对于这三点，有道者是很谨慎的。

——《吕氏春秋·重己》

[1] 倕(chuí垂)：传说中尧的巧匠。 [2] 昆山之玉：昆仑山所产之玉。传说此玉火烧三天三夜，色泽不变。 [3] 江汉之珠：长江、汉水间所产之珠，名夜光珠，古人认为是珠中之美者。 [4] 苍璧小玕：石多玉少的珠玉。玕，形状不圆的珠。

由于天地、父母的恩惠，生下这难得的身体。那最可宝贵的五福^[1]，关键在一个“寿”字。有了年寿，那么富贵利达，为国为民，光宗耀祖，鼓励后人，一切惊天动地的事业，都可以做了。

这身体是父母给的，轻视它便是轻视父母，怎么可以不知道好好护养它，享全这天赐的寿命，做好报答父母的这件大事呢？

——李鹏飞《三元延寿参赞书·人说》

[1] 五福：寿、富、康宁、攸好德、考终命。福、禄、寿、喜、财。

道的真义，在保爱自己的身体，其次才是为国，再其次才是治天下。由此看来，帝王的功业，圣人是看作小事的，它不是完身养生之道。现在的一般君子，不惜危身弃生去追求身外之物，他这样将走向何处？他这样将有什么作为呢？

——《吕氏春秋·贵生》

宫道人说：人的寿命，天元六十，地元六十，人元六十，共一百八十岁。如果不懂得小心戒护，便会逐渐受到损减：精气不固，天元之寿就减了；过分谋虑，地元之寿就减了；饮食不节，人元之寿就减了。应当珍惜的不知道爱护，应当禁忌的不知道回避，天天耗神，日日招病，寿命就会越来越短了。

——《三元延寿参赞书·李鹏飞序》

庄子悲叹冶炼中的金属，那是在叹惜人们死去之后，和草木同腐，空虚得很，还不如无生的好。

有人因此便不宝贵自己的生命，认为四大^[1]就是逆旅^[2]，形骸枯悴，只说苦和空，坐等死日的来临，这难道是人之常情吗？

——赵台鼎《脉望》

[1] 四大：佛教名词，全称“四大种”，即地大、水大、火大、风大，是构成物质的四大元素。佛教认为人身也是由“四大”构成，也把它作为人身的代称。

[2] 逆旅：旅馆。

陶隐居^[1]说：万物唯人灵且贵，百岁光阴如旅寄^[2]。自非留意修养中，未免疾苦为身累。

——《三元延寿参赞书·养生之道》

[1] 陶隐居：南朝梁国道教学者陶弘景。他曾在华阳隐居。 [2] 旅寄：途中暂住。

二、养生有道

要想宝爱自己的身体，先要了解自身的实情。考察自身，还得环视天下。这样地了解情况，才知道怎样从实际出发。知道了怎样从实际出发，才懂得如何养生。

——《管子·白心》

庄子说：“听了厨师的话，我明白了养生的道理。”这是指他完全了解牛的肯綮^[1]脉络了。很有一些人，他们连自己的心肝胃肾、筋脉活动，都不能明了，怎么能进养生之门呢？

——《脉望》卷七

[1] 肯綮（—qīng 庆）：筋骨结合的地方。

解牛的能手，他目无全牛，可以自如地在牛身上运刀。养生的行家，他目无全形，一开始便运用心术^[1]，就像牧马人清除害群之马，牧羊人鞭赶落伍者一样。

——《脉望》卷五

[1] 此句原文是：“而游心于初”。

自然界的阴阳、暑、燥湿，四季和万物的变化，都能给人带来利益，也能给人带来危害。圣人懂得运用阴阳之宜、万物之利来养生，所以他精神安定，能够长寿。这个“长”字，不是把短的延长，只是过完原来就长的寿命。做到这一点，在于去害。

——《吕氏春秋·尽数》

现在我来和您说说人之常情：眼睛要想看见颜色，耳朵要想听到声音，嘴巴要想品尝滋味，志气要想得到满足。人的上寿是百岁，中寿是八十，下寿是六十，除去病死忧患，这当中开口欢笑，一月之中不过四五天罢了。天和地都是无穷的，人的死亡却有时限。把这有时限的身体，寄托在无穷之间，那短暂就像骏马驰过缝隙，如果不能使自己的心情愉快，颐养自己的寿命，那就不是通晓大道的人了。

——《庄子·盗跖》

喜怒哀乐的发生，和清暖寒暑其实是一贯的。喜气是暖，和春天相当；怒气是清，和秋天相当；乐气是太阳，和夏天相当；哀气是太阴，和冬天相当。这四气，是天和人所共有的，人不能独自拥有和支配它，所以说可节而不可止。节制它便能和顺，制止它便会引起强烈反应。

——董仲舒《春秋繁露·阳尊阴卑》

对“生”了解透彻的人，不去做分外的事；对“命”了解透彻的人，不去做智慧所无法改变的事。

——《庄子·达生》

生养万物，这是天地的心意。人能配合天地的这一心意，便可以和天地并立为三。这是我们道家的大功用。

——周天骥《三元延寿参赞书序》

万物有生成就必有败坏，就像人有生存必有死亡，国有兴起必有灭亡。虽然如此，养生的君子，凡是可以久生缓死的方法无不用；治国的君子，凡是可以建国救亡的事情无不做。直到无可奈何的时候，方才安然处之，这叫做知命。

——《脉望》卷五

《混元妙真经》说：“人常失道，非道失人。人常去生，非生去人。”所以养生的人，千万不要失道；修道的人，千万不要失生，使得道和生相守不离，生和道互相保护。

——陶隐居《养性延命录·教诫篇》

子华子^[1]说：“全生为上，亏生次之，死次之，

迫生为下。”我们说的尊生，就是全生的意思。所谓全生，就是六欲^[2]都能得到适宜的满足。所谓亏生，就是六欲只能得到部分的满足。亏生薄待了所尊者，越是亏得多，对所尊者便越薄。所谓死，就是没有了知觉，回复到未生之前的状况。所谓迫生，就是六欲都不能得到适当的满足，获得的都是些令人屈辱的东西。最大的耻辱是不义，所以不义也是迫生，不过迫生还不仅是不义，所以说迫生还不如死去。

——《吕氏春秋·贵生》

[1] 子华子：战国时期的魏国人，和韩昭厘侯同时。
[2] 六欲：生、死、耳、目、口、鼻之欲。也泛指人的各种情欲。

出是生，入是死。生和十三件东西^[1]有关，死也和十三件东西有关。人们为生活而活动，动就是往死处走，这也和十三件东西有关。为什么？因为生活得太优厚了^[2]。曾经听人说过：善于把握自己生命的人，陆地行走遇不着犀牛老虎，进入敌阵用不着身带武器。犀牛角没地方戳，老虎爪没地方放，兵器也没有地方一试锋芒。为什么？因为他总是处在不死的位置上。

——《老子·第五十章》

[1] 十三件东西：指人身的九窍四关，即两眼、两耳、两鼻孔、前后阴和一张嘴巴；两臂、两腿。
[2]

此句原文是“以其生生之厚”。

人在胞胎中受生，经过漫长的十个月，气足神完。脱胎而出，叫做婴儿。婴儿的心，只知吃奶，别的都不明白，这是含真抱朴的时候。百日之后，受外物的引诱，外部有了表情，不久就会笑了，婴儿变成小孩，从此便开始丧真失朴。后来十五为童，二十弱冠^[1]，耳目声色，七情^[2]六欲，那纯朴就荡然无存了。一日一夜万生万死，奴役神魂，没有一刻休息，这世间活人，竟在无间地狱^[3]受罪，沉沦埋没，没有出头的日子。不是得道的人，谁能逃脱这种境地呢？

——《脉望》卷八

[1] 弱冠（—guàn）：古代男子二十岁行冠礼，因此用来指二十岁左右的年龄。 [2] 七情：儒家指喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲；佛家指喜、怒、忧、惧、爱、憎、欲。 [3] 无间地狱：佛教语。又称“阿鼻地狱”，是“八大地狱”中最下最苦的一层。

《大有经》说：人的形体和智愚是天生的，强弱和寿夭是人为的。天道自然，人道自己。开始时胎气充实，生下来乳食有余，长大了滋味不足，壮年时声色有节制的人，强健高寿。开始时胎气虚耗，生下来乳食不足，长大了滋味有余，壮年时声色放纵的人，衰弱寿短。生长全足，再加上导引养气，年寿就不可限量了。

——《养性延命录·教诫篇》

一个人的身体，就像一个国家。胸腹好比宫室，肢体好比郊境^[1]，骨节好比百官，腠理^[2]好比四方道路。神像君，血像臣，气像民。所以说人们能治他的身体，也像英明的君主能治他的国家。爱他的人民，是为了安定他的国家；爱自己的元气，是为了保全自己的身体。民弊国亡，气衰身谢^[3]。所以至人^[4]上士，总是在未病之前用药，而不是事败之后追补。所以知道生难保而易散，气难消而易浊。如能慎用机权，就可以节制嗜欲，保全性命。

——《抱朴子养生论》

[1] 郊境：指四方领土。 [2] 腠理(còu lǐ)：

人体皮肤、肌肉和脏腑的纹理，是气血流通灌注之处。 [3] 谢：衰落。 [4] 至人：达到最高境界的人。

会养生的人，他能清虚静泰，少私寡欲。知道名利地位伤害德行，所以忽略它，不去营求，而不是心里想它，却勉强地禁止。知道厚美的食品伤害心性，所以放弃它，置之不顾，而不是由于贫穷，才去抑制这种欲望。身外之物原是累赘，就不放在心上；神气由于纯粹淡泊，却特别显著。旷然没忧患，寂然没有思虑。又能守一^[1]养和，和理日济，同乎大顺^[2]。再加吸取灵芝的蒸汽，饮进润喉的醴泉，朝阳曝晒，五弦^[3]安心。无为自得，体妙心玄，忘欢

而后乐足，遗身而后身存。这样下去，方才可以和
羨门^[4]比寿，和王乔^[5]争年，怎能说是没有收获
呢？

——嵇康《养生论》

[1] 守一：道家的修炼方法。精思固守，以得真

一。 [2] 大顺：《礼记·礼运》：“大顺者，所以养生
送死，事鬼神之常也。”意即一切合礼。 [3] 五弦：

五弦琵琶。 [4] 羨门：即羨门子高。古仙人。

[5] 王乔：东汉人，有神术，《列仙传》说他是古仙人王
子乔的化身。

愤怒、惊恐、忧愁、怨恨，都会伤害身体；和颜
悦色地劝人行善，就对养生有利。在小处谨慎的君
子，不会遭受大的失败。行为中正，声音响亮，气意
和平，居处娱乐，可说是养生了。

——《春秋繁露·循天之道》

太史公司马谈^[1]说：神是生之本，形是生之
具^[2]。神用得太多会用完，形太劳累会死亡。神形
早衰，要想和天地一样长生，那是办不到的。

——《养性延命录·教诫篇》

[1] 司马谈：西汉史学家，司马迁之父。 [2]

具：此指借以依托的器具。

凡是讲求养生的人，应该多听多看，又能抓住
要领，择善而从；只用一种方法，不一定靠得住。怕