

小
五
經



养生经



丛书主编 管曙光 陈襄民
编 译 阎德亮 马 明 张锦荣

湖北人民出版社

◎ 小 五 经

养 生 经

丛书主编 管曙光 陈襄民 □ 编译 阎德亮 马明 张锦荣



湖北人民出版社

B95
Y11



鄂新登字 01 号

·小五经·

养生经

丛书主编 管曙光 陈襄民

编 译 阎德亮 马 明 张锦荣

出版：湖北人民出版社
发行：

地址：武汉市解放大道新育村 33 号
邮编：430022

印刷：湖北省新华印刷厂

经销：湖北省新华书店

开本：850×1092 毫米 1/32

印张：10.375

字数：251 千字

插页：5

版次：1996 年 11 月第 1 版

印次：1997 年 5 月第 2 次印刷

印数：10 641 - 21 690

定价：10.00 元

书号：ISBN 7 - 216 - 01972 - 5/I·199

前 言

在宇宙万物中，人的生命，是第一可宝贵的。

因此，旨在强身健体，防病祛疾、延年益寿的养生之道，在中华民族传统文化中占有一定地位。

遗憾的是，在始终称雄华夏的儒家文化中，养生之道总是问津者了了，也无系统。悠悠千百年间，在多数人眼中，唯有儒家的经史子集才是真正的学问。时至今日，与亿万民众的健康幸福息息相关的养生学，才渐渐得到全社会的关注。

然而，值得庆幸的是，中国的另外两大显学道家和佛家，在养生苑囿中却有着不懈的耕耘；医家和杂家也有着积极的探索。中国的养生学因此而以其博大精深的思想、姒彩瑰异的风格，受到全世界学者的瞩目。

鉴于以上所述，我们编译了这部我国古代养生要语录，并把它列为“小五经”之一，谨献给憧憬着健康长寿的朋友们。

我国古代养生文献汪洋恣肆，要在一册小书中作一浓缩而令读者满意，不是一般人力所能及的。因此，我们的编译不得不有所割爱，而只保留了五项内容：调心养生，顺时养生、起

居养生、饮食养生和房室养生。我们这样取舍,是考虑到:第一,如此五项内容均为人们在生活中常用;第二,均易于为大众理解掌握。

历史的演进,生活的发展,人们的生存环境和物质生活条件以及卫生观念、认识水平大异旧时,参酌前人经验,创造今人的养生方略,正是读者和编者所共同企求的。

1996年7月20日

上古之人何以皆度百岁

【原文】

余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无常，故半百而衰也。

【译文】

我听说上古时代的人，其寿命都超过了一百岁，而动作举止仍然没有衰老的迹象；现在的人，则年过半百，就显得非常衰老，是时代不同的原因呢？还是人类自己把生命丢失了呢？岐伯对这个问题回答说：上古时代的人，懂得养生规律的，师

法阴阳，知道养生的具体方法，饮食有节制，起居有规律，不随意损害身体，所以形体与精神协调统一，而能够活到应活的年龄，超过了一百岁才死去。如今的人却不是这样，他们把酒作为日常饮料，以谬乱为正常，醉酒之后进行房事，想要竭尽精气，耗散真元，不知谨慎小心，不按规律进行思维活动，一味满足自己的心愿，违背养生之道，生活没有规律，所以人到五十便过早地衰老了。

【原文】

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时。恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。

【译文】

上古时代的圣人教育百姓，都说对一切邪气风寒，要及时避开。恬静淡泊无欲无为，真气就会产生，精神就不会散失，这样一来，疾病怎么能产生呢？放松精神减少欲望，心绪安定不惊不惧，形体劳而不倦，血气流畅不滞，如此则能随心所欲，实现自己的愿望。不挑剔饮食，不讲究穿着，随乡入俗，安分守己，其民风就称得上淳朴。因此嗜好和欲望不能损害自己的眼睛，淫欲和邪念不能迷惑自己的内心，无论是愚蠢聪明，还是贤惠无能，只要对外界事物无所动心，就合乎养生之道。所以那些活到一百多岁仍然不显衰老的人，就是由于懂得养生之道的缘故。

【原文】

黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。

中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，以盖其寿命而强者也，亦归于真人。

其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无患嗔之心。行不欲离于世，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患。以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。

其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古，合同于道，亦可使益寿而有极时。

（《黄帝内经·素问》）

【译文】

黄帝说：我听说远古时代有一种人叫真人，能够掌握天地运行规律，顺应四时阴阳变化，懂得呼吸导引之术，保守精神不受外界环境影响，形体各个部分能够保持和谐统一，因此他的寿命能够超过天地，没有结束的时候，这是因为掌握了养生之道而长生不老。

中古时代有一种人叫至人，德行淳厚，能够完备地领会养生之道，把握阴阳，顺应四时，远离世俗，蓄养精神，神游于天地之间，眼观六路，耳听八方，这种人寿命也很长久，也可以归入真人一类。

其次有一种人叫圣人，得天地和顺之气，知八方风俗之理，其嗜好和欲望顺应世俗，不恼怒不生气。行为举止不想远离尘世，但又不愿与世俗同流合污，外不使形体劳累，内不使精神焦虑。追求安静乐观，以自我满足为成功，如此形体不疲惫，精神不散漫，也可以活到百岁。

再次有一种人叫贤人，能够以天地自然规律为法则，仿效日月的运行和盈亏，分辨星辰所在的位置，遵循阴阳的变化规律，辨别一年四季的更替，一切都依照远古时代的做法，合乎养生之道，也可以增加寿命，但终究有死亡的时候。

欲寿必察天地之道

【原文】

君若欲寿，则顺察天地之道。天气日尽月盈，故能长生；地气岁有寒暑，险易相取，故地久而不腐。君必察天地之情，而行之以身，有声可知闻。虽圣人非其所能，唯道者知之。天地之至精生于无征，长于无形，成于无体，得者寿长，失者夭死。故善治气搏精者，以无征为积，精神泉溢。

（马王堆帛书《十问》）

【译文】

如果你想长寿，就要顺应天地自然规律。天气随着日月的交替、时间的变化而变化，所以上天能长生不老；地气每年有冷有热，地势有险峻有平坦，所以大地能永远存在。你必须洞察天地之情，把握自然规律，并且把这个规律与人的生命规律结合起来，才能深得养生之道。即使是圣人也未必能做到这一点，只有有道的人才能做到。天地的精华是在不知不觉中产生的，是在没有形体的情况下产生并成长的，得到这种精华者，就会长寿，失去这种精华者，就会短命。因此善于吸取和调理精气的人，是在日常生活中逐步积累起来的，这样，人的精神就会充足饱满。

善摄生者先当除六害

【原文】

且夫善摄生者，要先当除六害，然后可以保性命延驻百年。何者是也？一者薄名利，二者禁声色，三者廉货财，四者捐滋味，五者除佞妄，六者去妒忌。去此六者，则修生之道无不成耳。若此六者不除，盖未见其益。虽心希妙理，口念真经，咀嚼英华，呼吸景象，不能补其短促，盖捐于其本而妄求其末，深可

诫哉！所以保其真者，当须少思，少念，少笑，少言，少喜，少怒，少乐，少愁，少好，少恶，少事，少机。夫多思即神伤，多念即心劳，多笑即脏腑上翻，多言即气海虚脱，多喜即膀胱客风，多怒即腠理奔浮，多乐即心神邪荡，多愁即发须焦枯，多好即志气倾覆，多恶即精爽奔腾，多事即筋脉干急，多机即智慧沉迷。斯乃伐人之生，甚于斤斧；蚀人之性，猛于豺狼。

【译文】

善于养生的人必须首先除去六害，然后才能保全性命，长命百岁。什么是六害呢？一是淡泊名利，二是禁绝歌舞和女色，三是不贪钱财，四是不恋美味佳肴，五是除去奸邪狂妄之气，六是消除妒忌之心。除去这六种祸害，那么修身养生没有不成功的。如果这六害不除，便不会有什么益处。即使内心倾慕养生妙理，口中念着养生真经，体会其中精华，摄取万物景象，也不能弥补他生命的短促，其原因就在于舍弃了根本而去妄求细枝末节，很应该引以为戒啊！所以一个人要保持其精、气、神不散，必须少想事，少思念，少嘻笑，少说话，少高兴，少愤怒，少逸乐，少忧愁，少嗜好，少憎恶，少生事，少心计。想得太多伤精神，思念太多心劳累，嘻笑太多五脏六腑上下翻腾，说话太多损失元气，过分高兴腹内会招致外邪之气，经常愤怒会造成皮肤虚浮，逸乐过度会变得邪恶淫荡，过于忧愁将使头发胡须干枯焦脆，嗜好太多容易玩物丧志，憎恶太多精神不能平静，喜欢惹事生非将使血脉经常处于紧张状态，心计太多容易耗费自己的聪明才智。这些不良习惯对人的生命的危害，比刀斧利器还要厉害；对人的性情的侵蚀，比豺狼野兽还要凶猛。

【原文】

心内澄，则真神守其位；气内定，则邪物去其身。身行欺诈即神悲，行争竞则神沮，轻侮于人，当减算数，杀害于物，必当中夭。行一善，即魂神悦，行一恶，则魄神欢。常以宽泰自居，恬寞自守，即形神安静。生录必书其名，死籍必削其咎。养生

之理尽在于斯矣。

（《太上老君养生诀》）

【译文】

内心澄清如水，就能守住精神；元气内定不泄，便能远离邪物。一旦做了欺诈之事精神就会感到悲哀，与人争强好胜精神就会产生沮丧，轻慢侮辱别人，必然减损寿命，杀生害物，定会夭折身亡。一个人做了一件好事，他的阳神会感到愉悦之极，而做了一件坏事，他的阴神会感到快乐无比。经常泰然自若，恬淡自守，身体和精神就会安宁清静。这样，记录生者的簿册上一定有他的名字，记录死人的簿册上一定削去他的罪过。养生的道理全部都在这里了。

弃绝世事，遗忘生命

【原文】

达生之情者，不务生之所无以为；达命之情者，不务知之所无奈何。养形必先之以物，物有余而形不养者有之矣。有生必先无离形，形不离而生亡者有之矣。生之来不能却，其去不能止。悲夫！世之人以为养形足以存生，而养形果不足以存生，则世奚足为哉？虽不足为而不可不为者，其为不免矣！夫欲免为形者，莫如弃世，弃世则无累，无累则正平，正平则与彼更生，更生则几矣！事奚足弃而生奚足遗？弃事则形不劳，遗生则精不亏。夫形全精复，与天为一。……形精不亏，是谓能移。

（战国·《庄子》）

【译文】

了解养生之道的人，不去拼命追求自身所做不到的事情；把握命运规律的人，不去无谓地追求自己的智慧所无法达到的东西。养形必须首先有物质条件作基础，但有的人有了充足的物质条件仍然不会养形。生命首先不能离开形体，但有的人生命不离形体却好像死了一样。生命的诞生不可拒绝，生命的

消失也无法阻止。悲哀啊！世上的人以为只要做到了养形便足以保存生命，而仅仅养形却仍然不足以活命；那么世人为何又要去养形呢？明知不值得去做，却又不能不做，大概有不能不做的原因吧！如果不想养形，则不如弃绝世俗之事，弃绝世俗之事形体就不会受到劳累，形体不受劳累便能做到心正气平，心正气平便能与自然相生相长，与自然相生相长就接近养生之道了！世事真值得弃绝，生命真值得遗忘吗？弃绝世事，形体就不会劳累，遗忘生命，精神就不会亏损。保全形体恢复精神，便能与自然合二为一。……形体与精神不亏损，便称得上随物而化。

精神内守而不外越

【原文】

人之耳目，曷能久熏劳而不息乎？精神何能久驰骋而不既乎？是故血气者，人之华也；而五脏者，人之精也。夫血气能专于五脏而不外越，则胸腹充而嗜欲省矣；胸腹充而嗜欲省则耳目清、听视达矣；耳目清、听视达，谓之明。五脏能属于心而无乖，则悖志遁而行不僻矣；悖志遁而行之不僻，则精神盛而气不散矣；精神盛而气不散则理；理则均，均则通，通则神，神则以视无不见，以听无不闻也，以为无不成也。是故忧患不能入也，而邪气不能袭……夫孔窍者，精神之户牖也；而气志者，五脏之使候也。耳目淫于声色之乐，则五脏摇动而不定矣；五脏摇动而不定，则血气滔荡而不休矣；血气滔荡而不休，则精神驰骋于外而不守矣；精神驰骋于外而不守，则祸福之至……使耳目精明玄达而无诱慕，气志虚静恬愉而省嗜欲，五脏定宁充盈而不泄，精神内守形骸而不外越，则望于往世之前，而视于来事之后，犹未足为也，岂直祸福之间哉？

（汉·刘安《淮南子》）

【译文】

人的耳目，怎么能长时间地劳累而不休息呢？人的精神怎么能长时间地驰骋而不被用尽呢？所以，血气是人之华，五脏是人之精。血气能集中于五脏而不外散，那么胸腹就会很充实，嗜好欲望也就会减少；从而使耳聪目明。耳聪目明称为明。五脏能够从属于心而不乖戾，那么悖乱的神志就会消失，人的行为就不会邪僻，从而使精神旺盛，血气也不会散失，这样就能正常地办理公事，做到处事公允，通达，以至达到神明的境界。达到了神明的境界，就没有看不到的，没有听不到的，没有做不到的。所以不会受到忧患的侵入，不会受到邪气的袭扰……耳目等孔窍是精神的门户；而气志则又驱使和影响着重脏。如果耳目沉溺于声色之中，五脏受到刺激便会处于一种摇荡不安的状态，并进而影响到血气飞速运行而得不到休息，精神专注于外物而难以内守，这样灾祸就会很快到来——假如能使人的耳目聪明通达而又不受外界的诱惑，气志虚静愉快而又减少了欲望，五脏安宁充实而不外泄，精神内守形体而不外散，便能知道前代之事，推测未来之事，更何况预测眼前的祸福呢？

修性以保神，安心以全身

【原文】

精神之于形骸，犹国之有君也。神躁于中，而形表于外，犹君昏于上，国乱于下也。夫为桀于汤之世，偏有一溉之功者，虽终归于焦烂，必一溉者后枯。然则一溉之益固不可诬也，而世常谓一怒不足侵性，一哀不足以伤身，轻而肆之。是由不识一溉之益，而望嘉谷于旱苗者也。

【译文】

精神对于形体来说，就像一个国家要有君王一样。精神躁动不安，就会在形体上表现出来，就像君王昏庸在上，国家就

会混乱在下。生于商汤时代，连续七年大旱，如果能给干涸的土地灌溉一次，那么对于禾苗来说，不灌溉要焦烂，灌溉一次之后也必然会枯死，仍然无济于事。但这一次灌溉的好处却不能够抹杀。世人常常以为生气一次不足以伤害性情，悲哀一次不足以损坏身体，因此便毫不在乎，放纵自己。这种现象就像认识不到灌溉一次的作用，却希望干旱的禾苗能够长出粮食一样。

【原文】

是以君子知形持神以立，神须形以存。悟生理之易失，知一过之害生。故修性以保神，安心以全身。爱憎不栖于情，忧喜不留于意，泊然无感，而体气和平，又呼吸吐纳，服食养生，使形神相亲，表里俱济也。

【译文】

因此有修养的人知道形体是依靠精神而立于世上的，精神又必须依靠形体而存在。明白生命的规律不易把握，便知道一次过错对生命造成的危害。因此必须修养性情以保全精神，内心安静以保全身体。是爱是憎不要影响情绪，是忧是喜不要放在心上，淡然处之，浑然不觉，并且体内之气和顺平静，呼吸吐纳导引有方，饮食方面注意养生，从而使形体和精神和谐统一，外表与内心相辅相成。

【原文】

善养生者则不然，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，故弃而不顾，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。

【译文】

善于养生的人就不是这样，而是清静泰然，少私少欲。他们深知名声和地位有损于人的德行，所以不去追求，并不是很

想追求而强迫自己不去追求；他们深知美味佳肴有损于人的性情，所以不去讲究，并不是贪图美味佳肴而故意克制。身外之物牵累人的内心，所以对其视而不见，精神元气纯洁无瑕，所以要保其不受侵染。心中旷达无忧无患，神志平静无思无虑，又专心致志地守护，心平气和地补养，如此则内外相辅相成，符合养生之道。

【原文】

顺天和以自然，以道德为师友，出阴阳之变化，得生长之永久，任自然以托身，并天地而不朽者，孰享之哉？养生有五难：名利不灭，此一难也；喜怒不除，此二难也；声色不去，此三难也；滋味不绝，此四难也；神虚精散，此五难也。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，则信顺日济，道德日全，不祈善而有福，不求寿而自延，此养生大理之都所也。

（三国·魏·嵇康《嵇中散集》）

【译文】

顺应天地自然之理，以道德为师友，把握阴阳变化规律，得以长生不老，投身于大自然，与天地日月同在，谁能做到这一步呢？

养生面临着五难：一是不能消灭名利之心，二是不能摒除喜怒之情，三是不能消除声色之欲，四是不能杜绝美味佳肴，五是精神分散不易集中。一个人只要有这五难存在，即使内心希望长生不老，口中背诵养生真言，咀嚼英华，呼吸太阳，也不可能不影响他的操守，不可能不缩短他的寿命。

如果没有这五难，则信心日益增加，道德日益完善，那么你不祈求有福，自然福气临门，你不追求长寿，自然益寿延年，这便是养生最大的道理之所在。

智者寿，仁者寿

【原文】

哀公问于孔子曰：智者寿乎？仁者寿乎？孔子曰：然。人有三死，而非其命也，己自取也。夫寝处不时，饮食不节，逸劳过度者，痰共杀之；居下而上干其君，嗜欲无厌而求不止者，刑共杀之；以少犯众，以弱侮强，忿怒不息不量力，兵共杀之。此三者，死于非命也，人自取之。若夫智士仁人，将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性，虽得寿焉，不亦宜乎。

（《孔子家语》）

【译文】

鲁哀公向孔子问道：有智慧的人长寿吗？有仁慈之心的人长寿吗？孔子说：是的。人有三死亡原因不是因为命该如此，而是他咎由自取。一是生活起居没有规律，饮食不知节制，休息或劳累过度，这样体内的各种疾病就会将他杀死；身居下位却要冒犯君王，贪得无厌不知收敛，这样国家的刑罚就会置他于死地；以少犯多，以弱欺强，愤怒暴躁又自不量力，这样下属就会把他杀死。这三种情况都是死于本不该死的原因，是人们自己造成的。至于那些有智慧而又仁慈的人，有美好的德行，举止言行合乎礼义，喜怒哀乐自有规律，对性情没有任何损害，这些人能得以长寿，不也是应该的吗？

积伤至尽则早亡

【原文】

或问曰：“所谓伤之者，岂非淫欲之闲乎？”抱朴子曰：“亦何独斯哉？然长生之要，在乎还年之道。上士知之，可以延年除病；其次不以自伐者也。若年尚少壮而知还年，服阴丹以补脑，采玉液于长谷者，不服药物，亦不失三百岁也，但不得仙

年。不得其术者，古人方之于冰杯之盛汤，羽苞之蓄火也，且又才所不逮，而困思之，伤也；力所不胜，而强举之，伤也；悲哀憔悴，伤也；喜乐过差，伤也；汲汲所欲，伤也；久谈言笑，伤也；寢息失时，伤也；挽弓引弩，伤也；沈醉呕吐，伤也；饱食即卧，伤也；跳走喘乏，伤也；欢呼哭泣，伤也；阴阳不交，伤也。积伤至尽则早亡，早亡非道也。是以养生之方，睡不及远，行不疾步，耳不极听，目不久视，坐不至久，卧不及疲，先寒而衣，先热而解，不欲极饥而食，食不过饱，不欲极渴而饮，饮不过多。凡食过则结积聚，饮过则成痰癖，不欲甚劳甚逸，不欲起晚，不欲汗流，不欲多睡，不欲奔车走马，不欲极目远望，不欲多啖生冷，不欲饮酒当风，不欲数数沐浴，不欲广志远愿，不欲规造异巧。冬不欲极温，夏不欲极凉，不露卧星下，不眠中见肩，大寒大热，大风大雾，皆不欲冒之。五味之口，不欲偏多，故酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，咸多则伤心，甘多则伤肾，此五行自然之理也。凡言伤者，亦不便觉也，消久则寿损耳。”

（晋·葛洪《抱朴子》）

【译文】

有人问：“所谓伤害身体，是不是由于过分的欲望造成的呢？”抱朴子说：“难道仅仅是这样吗？长生不老的要诀，在于使自己变得年轻。高明的人明白这个道理，可以延长寿命消除疾病；稍差一点的人也知道不损害自己的身体。如果少壮时期就有意识地防止衰老，服用阴丹以补脑，并从长谷中采来玉液，即使不服用药物，也能活到三百岁，只是不能成仙罢了。不明白这个道理的人，古人把他们比做盛放开水的冰盘，包火的革席，自己的才力达不到，却要苦苦思索，会伤害身体；自己的力量不能胜任，却要勉强托举，会伤害身体；内心悲伤面容憔悴，会伤害身体；高兴过分，会伤害身体；苦苦追求想要得到的东西，会伤害身体；谈笑时间太长，会伤害身体；作息没有规律，会伤害身体；用力拉弓射箭，会伤害身体；饮酒过度造成呕吐，会伤害身体；吃饱便睡觉，会伤害身体；走路跑跳气喘吁吁，会