

中國養生寶典

汪茂和編著

歷代養生名家真知卓見 * 五千年文化結晶

中華醫學經典養生文獻集粹 * 玉房秘訣

陰陽之要 * 房中術 * 帝王養生方術

正宗氣功 * 正宗心法 * 傳統按摩法

健身術 * 美容術 * 諸子百家養生心得

宮廷長壽秘術 * 民間延年秘方

佛門寶藏 * 道家秘笈 * 古墓絕學



中國醫藥科技出版社

中國養生寶典

汪茂和 編著

(下)

中国医药科技出版社



達
觀

“秋 天 的 世 界”

第十二卷

达 观

万事有兴废，万物有盛衰，人生有顺逆。一生不曾遭遇困境的人，可以说是世间无有的。甚至为数相当不少的人还要遭遇人生逆境。

如果身处困境，或者逆境，人就必须“达观”了。所谓“达观”，就是要想得开：要看到化化生生、消长沉浮乃是宇宙间万事万物运动的常态；要看到祸福相依的可能，否极泰来的希望，要看到主观感觉、认识的时空局限性。

其实，未至于困境、逆境，最好便能达观。达观使人减少盲目性，增强抵抗力。

古人所论，大多各有其具体的处境，各有其确切的所指。正如一切道理都有一定的适用范围一样，它们也不能被要求为放诸四海而皆准的真理。在错综复杂的人类社会生活中，人们的境况千变万化，需求也是千差万别的。就通常的情况来说，如果一个道理在某些时候给某些人们消除了苦痛，甚至竟使他们化险为夷，转危为安，那么就应承认这个道理存在的必要。即便你不承认，它也仍会存在。因为它为人们所需要，哪怕是某些特殊境况下的需要。

“缺陷世界”

人生世间，自有知识以来，即有忧患、不如意事。小儿叫号，皆其意有不平。自幼至少、至壮、至老，如意之事常少，不如意之事常多。虽大富贵之人，天下之所仰慕，以为神仙，而其不如意处各自有之，与贫贱人无异，特其所忧患之事异耳。故谓之“缺陷世界”，以人生世间，无足心满意者。能达此理，而顺受之，则可少安。

〔明〕周臣：《厚生训纂》卷4《处己》

人 生 百 年

杨朱曰：百年，寿之大齐^①。得百年者，千无一焉。设有一者，孩抱以逮昏老，几居其半矣。夜眠之所弭^②，昼觉之所遗，又几居其半矣。痛疾哀苦，亡失忧惧，又几居其半矣。量十数年之中，迫然^③而自得，亡介^④焉之虑者，亦亡一时之中尔。则人之生也奚为哉？奚乐哉？为美厚尔，为声色尔。而美厚复不可常厌足，声色不可常玩闻。乃复为刑赏之所禁劝，名法之所进退^⑤；遑遑尔竞一时之虚誉，规^⑥死后之余荣；偶^⑦偶尔顺耳目之观听^⑦，惜身意之是非；徙失当年之至乐，不能

① 齐：限度。

② 弭：消逝，耗失。

③ 迫(yóu 由)然：舒适自得的样子。

④ 亡：无。介：通“芥”，小草。引申为微细。

⑤ 名法：指等级名分和礼法规矩。进退：指束缚。

⑥ 规：谋划，打算。

⑦ 偶(yǔ 羽，又读 jǔ 举)偶：同“踽踽”，独行的样子。顺：“顺”与“慎”相通假，即谨慎小心。

自肆^①于一时。重囚累梏^②，何以异哉？太古之人知生之暂来，知死之暂往；故从^③心而动，不违自然所好；当身之娱非所去也，故不为名所劝。从性而游，不逆万物所好；死后之名非所取也，故不为刑所及^④。名誉先后，年命多少，非所量也。

《列子·杨朱》

【按语】

杨朱说：“一百岁，是寿命的最高限度。能够活到一百岁的，一千个人当中也没有一个。假如有一人能活到百岁，那么他处在孩提时代和衰老阶段的时间，几乎要占据其中的一半。夜晚睡眠消耗的时间，白天觉醒所延误的时间，也几乎占据了剩余的一半。至于疾病哀苦，亡失忧惧，几乎又占据了一半剩下的时间。算算仅剩的十几年，能够舒适自得而毫无挂虑的时间，怕连一天也没有啊。

“那么人的一生是为了什么？有什么快乐呢？就是为了锦衣美食，为了歌舞女色呀。然而美食锦衣并不能常常得到满足，歌舞女色也不能时时得到赏玩。此外还会动辄遭到刑罚奖赏的禁劝，受到名分礼法的束缚。惶惶不安地追逐一时的虚名，谋算死后的遗荣。独自小心谨慎地对待着耳目的观听，顾惜着思想行动的是非。白白丢失了有生之年的最大快乐，不能放纵自己的身心哪怕一时一刻。这同关进死牢戴着重梏又有什么不同呢？

“远古时代的人知道生命不过是暂时的存在，死亡不过是暂时的消逝；因而放纵心意而行动，不违反自然的本性，并不抛弃当身的欢娱，所以不为名誉所动。顺逆着本性而优游，不背逆万物的好恶，不去追求死后的名声，所以不会触犯刑罚。名誉的大

① 肆：放纵。

② 重囚：严加囚禁。累梏：沉重的手铐。

③ 从：通“纵”，放任。

④ 不为刑所及：不会触犯刑罚。

重寿小，寿命的长短，都不是他们所考虑的。”嵇叔夜，心主静默至哉，虽朝服三木不改容，苦节小良受空，卷因林中，而世世如皇……本策以《老子》曰：“虽有拱壁，以先驷马，不如坐进此道。”夫士生而有聪明特达之才，英伟奇逸之气，以日趋于功名富贵，情伪攻取之场，一再试之而不效，则其才华锋刃，不能无所屈折。已屈折矣，而又不禁其跃出以与之争，于是乎得则慄慄，失则鞅鞅，终身弱丧，而不能保其天年，此不闻道之故也。小非能去天，云感制，念于非甚，补天却怨言当真平。闻道难矣，其次则莫如近道之人。气濡而欲寡，行安而节和，其于功名富贵，情伪攻取之场，试之而不折，委之而不争，如驾安车以行千里之途，优游容与，即累日不至，而无契需摧绝之患。此古之君子所以能养生尽年者也。

武林邹孟阳，少与闻子将、严印持兄弟以才名著称吴、越间，如唐人之所谓四夔者。久之，皆连蹇不遇，海内为之叹息，而孟阳行年且六十矣。孟阳之为人，孝友忠信，如古壹行，落落穆穆，淡于荣利。去年游天台，度石梁，为文以纪其胜。归而吊余于倚庐，执手闵默。视其眉宇，有道人静者之风。盖其天质近道，又早奉教于云栖，得唯心净土之旨，斯其所以坐进此道，而养生尽年，又其余事也。……人生百年，会当有尽，惟闻道为不朽。

〔清〕钱谦益：《初学集》卷 37《邹孟阳六十序》

警 世

有生劳我处胎，有老夺我壮色，有病损我形貌，有死坏我神灵，有荣纵我骄奢，有辱败我意气，有贵使我骄倨，有贱挫我行藏，有富恣我贪婪，有贫乏我依报，有乐动我情地，有苦痛我精神；有赞起我高心，有毁灭我声价；乃至寒则逼切我体，热则烦闷我襟；渴则干我喉，饥则羸我腹，惊则慑我魄，惧则丧我魂，忧则挠我神，恼则败我志，顺则长我爱，逆则起我憎，亲则牵我情，疏则生我恨，害则殒我体，愁则结我

肠；乃至遇境生心，随情动念，或美或恶，俱不称怀，皆长业轮，尽丧道本。……是以世间逆顺，种种因缘，空受身心妄苦，皆为不知三界唯是一心，以前五识眼耳鼻舌身及第八识，皆是现量所得，无心外法；以第六明了意识，比量计度，而成外境，全是想生，随念而至。若无想念，万法无形。故经云：“想灭间静，识停无为。”又云：“诸法不牢固，唯立在于念。善解见空者，一切无想念。”若了一心之旨，心外自然无法可陈，岂有欣戚关怀，是非干念？佛颂云：“未达境唯心，起种种分别；达境唯心已，分别即不生。既了境唯心，便舍外尘相；从此息分别，悟平等真空。”

〔五代〕延寿：《警世》

智 颢 两 愿

既深识不思議境，知一苦一切苦，自悲昔苦，起惑耽湎，粗弊色声，纵身口意，作不善业，轮环恶趣，萦诸热恼，身苦心苦，而自毁伤，而今还以爱茧自缠，痴灯所害，百千万劫，一何痛哉！……自惟若此，悲他亦然。……思惟彼我，鲠痛自他，即起大悲，兴两誓愿：众生无边誓愿度，烦恼无数誓愿断。众生虽如虚空，誓度如空之众生；虽知烦恼无所有，誓断无所有之烦恼；虽知众生数甚多，而度甚多之众生；虽知烦恼无边底，而断无底之烦恼；虽知众生如如佛如，而度如佛如之众生；虽知烦恼如实相，而断如实相之烦恼。……又识不可思议心一乐心一切乐心，我及众生，昔虽求乐，不知乐因。如执瓦砾，谓如意珠；妄指萤光，呼为日月。今方始解，故起大慈，兴两誓愿，谓法门无量誓愿知，无上佛道誓愿成。虽知法门永寂如空，誓愿修行永寂；虽知菩提无所有，无所有中，吾故求之。

〔隋〕智颢：《摩诃止观》

十 或 问

或问生死，曰：昼夜。

或问今生来生，曰：今日来日。

或问佛土，曰：清净慈悲。

或问地狱，曰：贪浊忿怒。

或问快乐，曰：知足。

或问尊荣，曰：无求。

或问报应，曰：形影。

或问久长，曰：如常。

或问享福，曰：无祸。

或问寿考，曰：不朽。

〔宋〕倪思：《经钅堂杂志·十或问》

道 者 扇

竞利争名不暂休，纷纷尽逐水东流。

道人心事如松柏，阅尽寻常草木秋。

〔明〕方孝孺：《逊志斋集》卷 24《道者扇》

叹 世

万事由天莫强求，何须苦苦用机谋？

饱三餐饭常知足，得一帆风便可收。

生事事生何日了？害人人害几时休？

冤家宜解不宜结，各自回头看后头。

〔明〕唐寅：《唐伯虎全集》卷2

三 十 年 吟

三十年间更一世，其间堪笑复堪愁。
天生天杀何曾尽，人是人非殊未休。
善偶鸳鸯头早白，能啼杜宇血先流。
须知却被才为害，及至无才又却忧。

〔宋〕邵雍：《击壤集》卷3

一 生 行 路

一生行路意如何，乐事还稀苦事多。
知是风波欺客子，不知客子犯风波。

〔宋〕杨万里：《诚斋集·清明日欲宿石门未到而风雨大作泊灵星小海》

遇事方知闻道晚

萧条白发卧蓬庐，虚读人间万卷书。
遇事始知闻道晚，抱疴方悔养生疏。
高门赫赫何关我，薄俗纷纷莫问渠。
羸疾少苏思一出，夕阳门巷架柴车。

〔宋〕陆游：《剑南诗稿》卷84《病稍愈偶作》

短 歌 行

世人求富贵，多为奉嗜欲。

盛衰不自由，得失常相逐。
 问君少年日，苦学将干禄。
 负笈尘中游，抱书雪前读。
 布衾不周体，藜茹才充腹。
 三十登仕途，五十被朝服。
 奴温新挟纊，马肥初食粟。
 未敢议欢游，尚为名检束。
 耳目聋暗后，堂上调丝竹。
 牙齿缺落时，盘中堆酒肉。
 彼来此已去，外余中不足。
 少壮与荣华，相避如寒燠^①。
 青云去地远，白日经天速。
 从古无奈何，短歌听一曲。

〔唐〕白居易：《白香山诗集》卷 23

人 生 迷 悟

余尝泊舟广陵，早起静坐，东方未明，人声冗冗，踉跄奔迫，至暮乃罢。明旦复然。静而听之，竟不知其所吐何语，所忙何事。日复日，岁复岁，一朝长寝，荡为飞烟，化为冷风，岂惟庸愚负贩，即世所称英雄豪杰，亦未免推荡于其中，蜗石蝇利，所得几何？万劫千生，曾无解脱，乘业力而迁流，随情识而转化，亦可哀矣！上焉者，悟无生之理，涉不死之庭，永脱迁流，直超三界；乃若寡欲清心，任真随分，逍遥以娱生，听命以待尽，则其次也。舍此，皆火宅矣。

〔明〕郑瑄：《昨非庵日纂》卷 7《颐真》

① 燠(yù 玉)：暖。

生 计 何 多

人之有生也，则有生计。自十岁至二十岁以上，为身计；二十至三十以上，为家计；三十至四十以上，为子孙计；五十至六十以上，为老计；六十至七十以上，为死计。中间营营扰扰，或追忆其既往，或逆料其将来，外则苦其身以事劳攘，内则苦其心以密思虑，用以为周身之防，善后之策者，总之曰：“劳生”。然或计未周而生先尽，虑未及而形难留，譬之夸父逐日，务奔惊而不止；藏谷求羊，多歧路而终亡。

〔明〕王象晋：《清斋斋心赏编·葆生要览》

“投网恐不深，谁能解其缚？”

穰穰今昔人，天地为席幕。

富贵多忧虞，贫贱常落魄。

投网恐不深，谁能解其缚？

身非金石坚，万端自消铄。

志愿何穷极，如剥新笋箨。

人生道力浅，随处得沉著。

夙昔有微尚，苦欲谢羈络。

常恐众人是，惘惘吾独错。

我爱陶征君，胸次颇寥廓。

忘情寄曲蘖^①，避世耽泉壑。

① 曲蘖(niè 聂)：酒母。

岭上白云飞，松间夕阳落。

三讽陶家诗，微知颜子乐。

〔清〕张英：《文端集》卷 8《读陶诗慨然有作》

塞翁失马，焉知非福

夫祸福之转而相生，其变难见也。近塞上之人有善术者，马无故亡而入胡，人皆吊之。其父曰：“此何遽不为福乎？”居数月，其马将胡骏马而归，人皆贺之。其父曰：“此何遽不能为祸乎？”家富良马，其子好骑，堕而折其髀，人皆吊之。其父曰：“此何遽不为福乎？”居一年，胡人大入塞，丁壮者引弦而战，近塞之人死者十九，此独以跛之故，父子相保。故福之为祸，祸之为福，化不可极，深不可测也。

《淮南子·人间训》

读 史

汉日大将军，少为乞食子。

秦时故列侯，老作锄瓜士。

春华何晔晔，园中发桃李。

秋风忽萧条，堂上生荆杞。

深谷变为岸，桑田成海水。

势去未须悲，时来何足喜？

寄言荣枯者，反复殊未已。

〔唐〕白居易：《白香山诗集》卷 2

感 兴

吉凶祸福有来由，但要深知不要忧。

只见火光烧润屋，不闻风浪复虚舟。

名为公器无多取，利是身灾合少求。

虽异匏瓜难不食，大都食足早宜休。

〔唐〕白居易：《白香山诗集》卷 33

众 生 心 相

《西游记》七十九回，孙行者假作唐僧，剖腹出其心示众，都是红心、白心、黄心、慳贪心、利名心、嫉妒心、计较心、好胜心、望高心、我慢心、杀害心、狠毒心、恐怖心、谨慎心、邪妄心、无名隐暗之心，种种不善之心，无端于此处写出众生心相，令人悚然警觉，何异暮鼓晨钟。

〔清〕孙宝琮：《忘山庐日记》

万 化 一 途

南巷有贵人，高盖驷马车。

我问何所苦，四十垂白须。

答云君不知，位重多忧虞。

北里有寒士，雍牖绳为枢。

出扶桑藜杖，入卧蜗牛庐。

散贱无忧患，心安体亦舒。

东怜有富翁，藏货遍五都。

东京收粟帛，西市鬻金珠。

朝营暮计算，昼夜不安居。
 西舍有贫者，匹妇配匹夫。
 布裙行赁舂，短褐坐佣书。
 以此求口食，一饱欣有余。
 贵贱与贫富，高下虽有殊。
 忧乐与利害，彼此不相逾。
 是以达人观，万化同一途。
 但未知生死，胜负两何如。
 迟疑未知间，且以酒为娱。

〔唐〕白居易：《白香山诗集》卷5《效陶潜体诗十六首》之一

勿以有涯随无涯

吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆^①已！已而为知^②者，殆而已矣！为善无近名，为恶无近刑，缘督以为经^③，可以保身，可以全生，可以养亲^④，可以尽年。

《庄子·养生主》

【按语】

我们的生命是有限度的，而知识是没有限度的。用有限的生命去追求没有限度的知识，就会弄得很疲困。已经这样了，还要继续地去从事求知，等待你的就只有彻底的崩溃了！

做世俗所认为的“善”事不要有求名之心，做世俗所认为的“恶”事不要导致遭受刑戮之害。顺应着自然的理路以为常法，就可以保护生命，可以保全天性，可以养息精神，可以享尽天年。

① 殆(dài 代)：危险。

② 已：已经如此。为知：从事求知活动。

③ 缘：循着，沿着。督：中，指“名”与“刑”之间的虚空之处。经：常，正道。

④ 亲：指“真君”，即精神。

勿以有生为累

一受形而为人，则认以为己，曰：“人耳，人耳。”谓其有身不可以不爱也，而营分表之事，谓其养生不可以无物也，而骋无益之求。贵其身而身愈辱，厚其身而身愈伤，是世之丧者，非反以在其生为累邪？

〔清〕魏源：《老子本义》引程俱说

一念无生即自由，千灾散尽复何忧。

不堪下劣众生性，日夜奔驰向外求。

〔金〕丘处机：《磻溪集·弃本逐末》

三 在 四 少

困天下之智者，不在智，而在愚；穷天下之辩者，不在辩，而在讷^①；服天下之勇者，不在勇，而在怯。少言者，不为人所忌；少行者，不为人所短；少智者，不为人所劳；少能者，不为人所役。

〔关尹子〕

三 惑

老而不歇是一惑，安而不乐是二惑，

闲而不清是三惑，三者之惑自戕贼。

〔宋〕邵雍：《击壤集》卷10

① 讷(nè,旧读 nà):出言迟钝。