



中国古代养生格言

知足矣
贫贱亦乐
不知足者
富贵亦忧
与其服延年之药
不若守保身之方

乙力 编

兰州大学出版社

【 中 国 传 统 文 化 经 典 文 库 】

珍 藏 版

中国
古代
养生
格
言

乙力 编

兰 州 大 学 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据
中国古代养生格言 / 乙力主编. — 兰州: 兰州大学出版社,
2004.6

(中国传统文化经典文库. 第 5 辑)

ISBN 7-311-02413-7

I. 中… II. 乙… III. 养生 (中医) — 格言 — 汇编 — 中
国 — 古代 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 051883 号

中国古代养生格言

乙力 编

兰州大学出版社出版发行

兰州市天水路 308 号 电话: 8617156 邮编: 730000

E-mail: press@onbook.com.cn

http://www.onbook.com.cn

西安新华印刷厂印刷 新华书店发行

开本: 850 × 1168 毫米 1 / 32 印张: 140

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

字数: 2574 千字 印数: 1 — 8000 册

ISBN7-311-02413-7 全套定价: 200.00 元〔全 20 册〕

前

言

中国古代养生学源远流长、博大精深。据考证，在两千多年前就出现了关于各类养生学的记述。

养生，其目的便是增进健康，延长寿命，提高人的身体和生活的质量。生命对每个人来说，都只有一次。延长寿命，并且在生命延续过程中健康、愉快，历来是人类的向往和追求，而满足这一美好愿望的手段，便是养生。

中华民族是最讲养生之道的民族，早在先秦时期，人们就开始了对于保健强身、神清情悦、防病抗衰老的养生理论和方法的探讨。后代养生理论，摆脱了诸子浓厚的哲学内蕴，而其有价值的养生思想则得到了继承和发展。后代提倡和探索静养，主要是针对精神、心境而言。提倡和探索的动养，则主要是针对形体而言。东汉名医华佗模仿猿、虎、熊、鹿、鸟五种动物的动作特点，创作了“五禽戏”，以此为形体锻炼的重要手段。

我国古代养生学在学派理论上虽有调气、动形、静心、固精、食养等的侧重和倡导，但通过气功导引、房事、养心、劳逸结合、时令和起居调养等生活实践方式方法的取长补短、融汇嫁接、兼收并蓄和相互促进，其学派理论已逐朝逐代去莠留华而几乎已融合贯通为一途。这一途意味着殊途同归，只要在精、心、气、神、食方面的调摄有利于养生，则皆为我所用而不再拘束于学派的遗风，因之在有关养生的理论和实践诸方面所取得的成就更为实际和显著，至今仍对东、西方养生长寿文化产生深远的影响。

中华文献浩如烟海，有关养生的论述也比比皆是，许多精辟的养生理论和方法湮没在浩瀚书海中，使人无力吸取，为此，我们编辑了《中国古代养生格言》一书，选编的原则是迄今仍有参考价值并能反映传统养生学的风貌。

全书按“综合”、“房室”、“调心”、“防病”等分类编排。选用的典籍上始先秦，下迄清朝，较全面地记述了历代的养生方法。并对选用的每句养生格言均安“原文”、“出处”、“译文”等三项内容加以解说以助读者的领悟和实践。由于水平有限，在编选过程中肯定有不近人意之处，敬请广大读者批评指正。

编者

2004年6月

目

录

综 合

- 得道者生以长寿····· (1)
- 目不见色，耳不闻声····· (4)
- 心不忧乐，德之至也····· (5)
- 我命在我不在天····· (8)
- 与其服延年之药，不若守保身之方····· (11)
- 只有一身宜爱护，少教冰炭通心神····· (14)
- 保生寡欲，保身者避名····· (16)
- 养生在人牧，肥肉在谷食····· (17)
- 善养生者养内，不善养生者养外····· (19)
- 养心莫善于寡欲····· (21)
- 无劳尔形，无摇尔精····· (25)

房 室

- 房中之事，能生人，能煞人····· (28)
- 阴阳不交则疮痍生，房室不节则劳瘠发····· (29)
- 服药千裹，不如一宵独宿····· (31)
- 上士别床，中士异被····· (33)
- 春夏任宣通，秋冬固事····· (36)
- 养心莫善于寡欲····· (42)

俭于嫔嫗，可以养性命…………… (44)

调 心

凡心静则神悦，神悦则福生…………… (46)

清心而寡欲，人之寿矣…………… (48)

心忿则热，心劳则汗…………… (50)

嗜欲使人气淫，好憎使人精劳…………… (52)

心清则妄去，妄去则神定…………… (54)

长生岂有巧，要令方寸虚…………… (57)

心足则物常有余，心贪则物常不足…………… (58)

心不病则神不病，神不病则人不病…………… (61)

心平则气自和…………… (63)

待人宽一分是福，利人实利己的根基…………… (65)

自心有病自心知，自病还将心自医…………… (68)

心宽出少年…………… (69)

圣人除心不除境，凡人除境不除心…………… (71)

防 病

四大是身病，三毒是心病…………… (75)

不乐损年，长愁养病…………… (77)

中不正，外淫作…………… (78)

心劳而气废，疾以之生矣…………… (80)

心如王，病如贼…………… (82)

圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱…………… (84)

101 过益则伤，太盛则损····· (86)

萝卜上了街，药方把嘴撅····· (89)

饮 食

102 人之所取畏者，衽席之上，饮席之间····· (90)

口腹不节，致疾之因····· (92)

103 已饥方食，未饱先止····· (96)

厚味伤人无所知，能甘淡薄是吾师····· (98)

104 我得宛丘平易法，只将食粥致神仙····· (103)

吃饭先喝汤，不用请药方····· (104)

毒药攻邪，五谷为养····· (109)

饮 酒

宁食毒药不得饮酒····· (112)

食唯半饱无药味，酒止三分莫过频····· (114)

起 居

起居常慎则天真之气得养····· (117)

可使食无肉，不可居无竹····· (121)

冬不欲极温，夏不欲极凉····· (122)

冬日温足冻脑，春秋脑足俱冻····· (123)

梳头洗脚长生事，临卧之时小太平····· (126)

若要小儿安，常带三分饥与寒····· (128)

腹不嫌过暖····· (129)

(130) 坐卧防风来脑后…………… (130)

睡 眠

早起不在鸡鸣前，晚起不在日出后…………… (131)

食饱不可睡，睡则诸疾生…………… (132)

烛灯而卧，神魂不安…………… (135)

濯足而卧，四肢无冷病…………… (137)

乱意睡眠，于梦中失精…………… (139)

一夕不卧，百日不复…………… (140)

时 令

五行有序，四时有分，相顺则治，相逆则乱…………… (143)

春夏养阳，秋冬养阴…………… (144)

夏脏宜凉，冬脏宜温…………… (146)

春夏宜早起，秋冬任晏眠…………… (148)

春夏奉以生长之道，秋冬奉以生长之理…………… (150)

气功、导引

内不觉其一身，外不知乎宇宙…………… (154)

气之所守，随神所生…………… (157)

心为五脏之主，气为百体之使…………… (159)

气是延生药，心为使气神…………… (160)

心不离田，手不离宅…………… (164)

- 外视者蔽，内视者明…………… (165)
- 胎息为大道根源，导引乃宣畅要求…………… (167)
- 欲得长生，先须久视…………… (170)

动 静

- 静而日充者以壮，躁而日耗者以老…………… (172)
- 七情无扰，清虚恬清…………… (175)
- 静则神藏，躁则消亡…………… (177)
- 夫静者，静其性也…………… (180)
- 不淫于至乐，不安于至静…………… (181)
- 动静不失其时，其道光明…………… (182)
- 知者动，仁者静；知者乐，仁者寿…………… (185)

劳 逸

- 常亲小劳则身健…………… (187)
- 田父可坐杀…………… (189)
- 体欲常劳，食欲常少…………… (191)
- 心劳则百病生，心静则万邪息…………… (193)

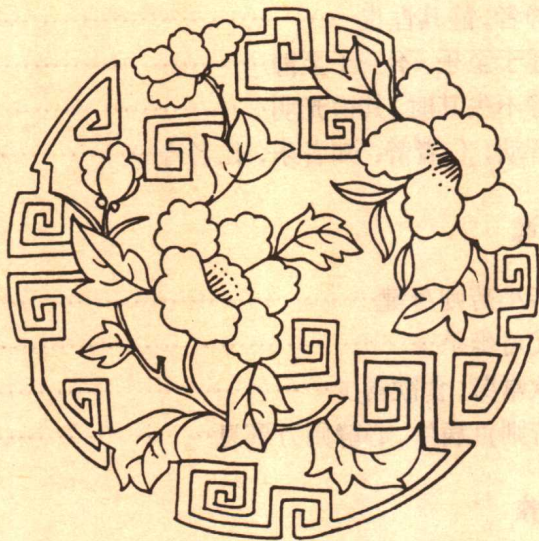
补 养

- 淡食能多补，无心得大还…………… (197)
- 人参补气，羊肉补形…………… (200)
- 食补不如精补，精补不如神补…………… (202)

- 壮夫一病多不起，速死未必皆羸尪……………(204)
调药性易，调自性难……………(206)

养 老

- 老年慎泻，少年慎补……………(208)
不须忧老病，心是自医王……………(209)
以财为草，以身为宝……………(211)



综 合

得道者生以长寿

凡养生，莫若知本，知本则疾无由至矣。

【出处】

《吕氏春秋·尽数》

【译文】

凡想要养生延寿的人，都必须通晓养生的根本，能熟知养生之根本，则疾病多不会侵犯身体了。

人以天地之气生，四时之法成。

【出处】

战国《黄帝内经·素问·宝命全形论》

【译文】

人的生活、生存有赖于天的大气、地的水谷精气，并随着四季交替和生化收藏的自然规律而不断进步。

得道者生以长寿。

【出处】

《吕氏春秋》

【译文】

懂得养生之道的人可长生延寿。



化不可代，时不可违。夫经络以通，血气以从，复其不足，与众齐同，养之和之，静以待时，谨守其气，无使倾移，其形乃彰，生气以长，命曰圣王。

【出处】

《黄帝内经·素问·五常政大论》

【译文】

天地之气化是人所无法取代的，四时寒热的更替和运行，任何人也不能违背。人的经经常要求其通畅运行，血气须从容和顺，使虚损不足者恢复正常，使与正常人的体质功能一样，善于补养调和阴阳，平静耐心地对待变化，谨慎守护阴阳的平衡，不发生此盛彼衰的失衡倾斜，裨使形体充实，蓬勃的生机盎然，这就可称为极善养生的聪明人。

不能说其志意，养其寿命者，皆非通道者。

【出处】

战国《庄子·盗跖》

【译文】

不能使自己心情思维愉悦畅达的人，不能通过养生而延长其寿命的人，都不是通晓养生之道的人。

人常失道，非道失人。人常去生，非生去人。故养生者，慎勿失道。

【出处】

南梁·陶弘景《养性延命录·教诫篇》

【译文】

人常失误于养生之道，而不是道失误于人。人常无法长生，

而不是长生要远离人。故善于养生的人是非常谨慎和不失养生之道的。

生从十三：虚、无、清、净、微、寡、柔、弱、卑、损、时、和、啬。

【出处】

《七部名教要记·虚无第十三》

【译文】

养生之道在于遵从十三条要旨。这就是：心无杂念，恬淡于世事，内心清洁无染，俗念净除，谨小慎微无过失，寡欲无贪，心柔不逞强，甘作弱者之心，自视不卑不亢，减损太过的言行，知时达务，顺四时之变化，秉性谦和，崇尚俭朴。

人生大期，百年为限，节护之者，可至千岁。

【出处】

南梁·陶弘景
《养性延命录·教
诫篇》

【译文】

人的生命一般最大的期限是一百年，但如能做到适当的节制和养护，有的人也可活到上千岁。



目不见色，耳不闻声

人之所取畏者，衽席之上，饮食之间，而不知为之戒者，过也。

【出处】

战国·庄周《庄子·达生》

【译文】

人们所应该警惕的事情：色欲与饮食，如果不知道警戒（而纵欲狂食），这就是过错啊。

心之在体，君之位也；九窍之有职，官之分也。心处其道，九窍循理；嗜欲充益，目不见色，耳不闻声。故曰：上离其道，下失其事。

【出处】

春秋·管仲《管子·心术上》

【译文】

心对于人体，如同君主在国中处于主宰地位，九窍各有不同的功能，正如百官各有自己的职责一样。如果心能保持正常，九窍等各器官也就能有条不紊地发挥其作用；如果心里充满着各种嗜欲杂念，眼睛就看不见颜色，耳朵就听不见声音。所以说心要是违背了（清静寡欲的）基本规律，各个器官也就会失去各自应有的作用。

虚其欲，神将入舍；扫除不洁，神乃留处。……洁其官，开其门，去私毋言，神明若存。

【出处】

春秋·管仲《管子·心术上》

【译文】

排除嗜欲杂念，精神就会进入人的心中；摒弃一切嗜欲杂念，精神在心中就能长久地停留下来。……如果心能清静寡欲，口鼻耳目等器官就能畅通无阻（从而正常地发挥作用）。摒弃嗜欲杂念，又不固执己见，崇高的智慧就表现出来了。

心不忧乐，德之至也

“虚”者，无藏也。故曰去知则奚求矣？无藏则奚设矣。无求无设则无虑，无虑则反复“虚”矣。

【出处】

春秋·管仲《管子·心术上》

【译文】

“静虚”就是心中不怀有任何嗜欲杂念。所以去掉了各种图谋、成见还会有何过分的要求呢？心中不怀嗜欲杂念，就无需设置任何图谋了。人无非分之想，没有预先设置的图谋，心中就无忧无虑了，无忧无虑就会回到“静虚”的境界了。

道也者，口之所不能言也，目之所不能视也，耳之所不能闻也，所以修心而正形也。人之所失以死，人之所得以生也。

【出处】

春秋·管仲《管子·内业》

【译文】

养生之“道”是口说不出，眼看不见，耳听不到的东西，是用来修心养性，使人形体健康的东西。人失去这种养生之道就会死去，而得到它就能很好地生活。

心不忧乐，德之至也；通而不变，静之至也；嗜欲不载，虚之至也；无所好憎，平之至也；不与物散，粹之至也。

【出处】

西汉·刘安《淮南子·原道》

【译文】

心理情绪无极忧也无极乐，是有德的最高境界；通晓世道人情但不因而改变自己的淳朴本性，是心静的最高表现；没有特别的嗜好和欲望，是虚无恬淡的至高境界；对事物没有特殊爱好和憎恨，是心境平和的最高表现；心志不为外界事物所扰乱，是精神纯粹的最高表现。

