

闲情偶寄



中华养生经典

钱超尘 主编

【清】李渔 撰

杜书瀛 评注



中华书局

中华养生经典

闲情偶寄

钱超尘 主编

【清】李渔 撰

杜书瀛 评注

I 264.9
037

1548102

中华书局

I264.9
037

图书在版编目(CIP)数据

闲情偶寄 / (清)李渔撰; 杜书瀛评注. —北京: 中华书局, 2011.11

(中华养生经典 / 钱超尘主编)

ISBN 978 - 7 - 101 - 08237 - 1

I. 闲… II. ①李…②杜… III. 杂文集 - 中国 - 清代
IV. I264.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 202497 号

-
- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 闲情偶寄 |
| 撰 者 | [清]李 渔 |
| 评 注 者 | 杜书瀛 |
| 丛 书 名 | 中华养生经典 |
| 主 编 | 钱超尘 |
| 责任编辑 | 宋凤娣 |
| 出版发行 | 中华书局
(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)
http://www.zhbc.com.cn
E-mail:zhbc@zhbc.com.cn |
| 印 刷 | 北京天来印务有限公司 |
| 版 次 | 2011 年 11 月北京第 1 版
2011 年 11 月北京第 1 次印刷 |
| 规 格 | 开本 710×1000 毫米 1/16
印张 18¼ 插页 2 字数 161 千字 |
| 印 数 | 1-8000 册 |
| 国际书号 | ISBN 978 - 7 - 101 - 08237 - 1 |
| 定 价 | 33.00 元 |
-

出版说明

中医养生文化是中华优秀传统文化的重要组成部分，为中华民族的发展进步作出了积极的贡献。随着社会物质文化生活水平的逐步提高，广大民众越来越关注养生，越来越希望从传统养生文化中汲取对现实有所帮助的营养。尽管目前也出现了一些中医养生书籍，但不仅与目前全民养生的阅读需求存在着很大的差距，而且也不系统，对中医养生精髓的挖掘、整理还很不够，亟需我们对中医传统养生文化追根溯源、正本清源，为广大读者发掘、整理原汁原味的中医养生典籍。为此，我们精心策划了这套“中华养生经典”系列，以理性、科学的态度整理出一批中国古代中医经典养生著作，希望能满足广大读者养生、保健的阅读需求。

为保证图书质量，我们约请了既具有扎实的古文献基础，又具有晓畅的语言表达能力，同时还具有一定的临床实践经验的专业作者，精选底本，遵循古籍校勘的规范，进行注释、翻译和点评。所做的主要工作是：每本书都撰写前言，介绍原著作者的情况，该书的内容结构、核心思想、历史价值及其版本情况；正文按段落注释疑难字词、典故名物、专业术语和各种文化常识；翻译采取直译与意译相结合的原则，以准确传达原文内容并



便于读者理解为准的；点评侧重在概括原文核心、突出精髓、强调重点的基础上进行适当的阐述或点拨，以使读者知其然亦知其所以然。为便于现代读者阅读理解，每本书都配有图片，以更直观的形式让读者了解古代中医养生文化。

中国古代文化往往是精华与糟粕并存，对古代养生著作中的一些内容我们也要以去粗取精、弃伪存真的科学态度辩证认识。同时，“中华养生经典”系列涉及大量的食疗方和调养方剂，其主要是体现作者的养生和调理身体的思路，而中医最为推崇辨证施治，因此，读者千万不可以情况类似而盲目照搬，一定要咨询专业医生针对个体情况进行调整。

中医养生文化博大精深，中华书局愿以自身积淀百年的古籍整理优势为提高民众的健康素养，从而增强民众的自主健康能力尽一份社会责任，在这一过程中，我们期待读者诸君的帮助和指点。

中华书局编辑部

2011.10.8

总 序

中医药文化历史悠久，博大精深，它是中国传统文化非常重要的组成部分。现存最早的中医学经典著作《黄帝内经》，托名为中华民族的人文初祖轩辕黄帝所著，虽然从古文字、音韵学、训诂学的角度，我们大约可以推断出《黄帝内经》成书于战国至两汉时期。一部中医学著作托名中华民族的初祖所为，这也从一个侧面说明中医药文化是伴随着中华民族的诞生而产生的。如果把中医药比为中国传统文化中一只金鼎，那么，《黄帝内经》、《伤寒论》、《神农本草经》就是这只金鼎的三足，而这三部伟大的中医药经典著作到汉末或已成书或已基本成形，这说明至少到两汉时期，中医药已经发展到了高度发达的程度，并在以后近两千年的时间里指导着中医学不断在探索、实践和创新中发展和进步。

数千年来，中医药治疗在减缓疾病的恶化的同时，协助恢复人体的阴阳平衡，从而兼顾生命与生活的品质。中医药的最终目标并不仅仅止于治病，而是更进一步帮助人类达到如同在《黄帝内经》中所提出的四种典范人物，即真人、至人、圣人、贤人的境界，这就包蕴了世界观、价值观和人生观的深邃内涵。东汉末年的张仲景在《伤寒杂病论》序中曾说：“怪当今



居世之士，曾不留神医药，精究方术。上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生。”这说明中医药的这种深邃的内涵不仅可以疗疾救人，还可以通过调整人的生活方式进行养生，达到健康的目的，而这正是我们现在最需要的养生知识和方式，有人说整个中医学就是一门广义的养生学，从一定角度而言是有道理的。

“养生”一词在先秦诸子的著作中就已经出现了，《孟子·离娄下》有：“养生者不足以当大事，惟送死可以当大事。”在这里，“养生”指的是奉养活着的父母或未成年的子女，还不是后世的“养生”概念。但《孟子·尽心下》有“养心莫善于寡欲”，已经谈到养生的原则和方法。《庄子》中则有《养生主》一文，专谈养生的要领，强调养生要顺应自然，忘却情感，不为外物所滞。在古代，养生还有另外的说法，叫“摄生”，最早见于《老子·五十章》：“盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所用其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。”孔子虽然没有使用“养生”、“摄生”这样的概念谈论养生问题，但《论语·乡党》中所说的“食不厌精，脍不厌细”，《论语·季氏》所说“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”等等，都表达了孔子在养生方面的主张。从记录先秦诸子思想的文献中，我们可以看到先秦诸子百家都非常重视养生，重视养生也是中国文化的一大特色。

养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等等。养，就是保养、调养、补养；生，就是生命、生存、生长。《说文解字》中说：“生，进也。象

草木生出土上，凡生之属皆从生。”《易传》也说：“天地之大德曰生。”我们大致可以把养生归纳为：遵循生命发展的规律，从而达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命目标的理论和方法。

中医养生强调“治未病”，也就是将疾病消灭在萌芽阶段。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”这段话从正反两方面强调治未病的重要性，这其实反映了中医养生中一个最重要的原则，即“治未病”。中医养生关注的并非疾病本身，而是关注如何达到身心健康的状态，《黄帝内经·灵枢·本神》中就说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”事实上正是在《黄帝内经》这一原则指导下，中医养生形成了自己非常鲜明的特色。

首先，中医养生强调人与自然的和谐统一。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”《老子·二十五章》中也说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这就要求人遵循大自然春生、夏长、秋收、冬藏的法则，依据气候的变化、寒暑的更迭、昼夜的交替等自然情况而生活，才能达到天人合一的和谐状态，从而健康长寿。正如《吕氏春秋·尽数》中所说：“天生阴阳，寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜，辨万物之利以便生，故精神安乎形而年寿得长焉。”



其次，中医养生强调调摄情志。《黄帝内经·灵枢·本神》所谓“和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔”。调摄情志最主要的手段就是养心、养性。

《道德经》所谓“少私寡欲”，因为“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”。

《黄帝内经·灵枢·本藏》也强调：“志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也……志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五藏不受邪矣。”这说明只有调摄好七情和五志，才不会伤神、伤精，而神安、保精才能形壮、寿长。

第三，中医养生强调节制饮食。一方面不能暴饮暴食，因为“饮食自倍，肠胃乃伤”（《黄帝内经·素问·痹论》）。另一方面还要五味调和，也就是要营养均衡。中医认为食物的性味有酸、甜、苦、辛、咸的不同，而五味又与五脏有对应关系，“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。味过于苦，心气喘满，肾气不衡。味过于甘，脾气濡，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央”（《黄帝内经·素问·生气通天论》）。因此五味调和，才能“骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精”，从而尽享天年。

第四，中医养生提倡动静结合的健身方法。《庄子·刻意》中说：“吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已。此道引之士、养形之人，彭祖寿考者所好也。”在传统养生、保健文化中，发展出各种融合调节呼吸、自我按摩和身体动作为一体的导引功法。现存最早的、并且完整地描述呼吸锻炼的，是战国初的《行气玉佩铭》，这说明春秋战国时期，人们已经在运用一些导引保健功了；而我们现在耳熟能详的五禽戏、六字诀、八段锦等动静结合

的健身方法也经过漫长的历史时间检验，成为行之有效的健身方法。

当然，正如整个传统文化都具有精华与糟粕并存的情况一样，中医养生也因时代限制和著书立说者个人的局限不可避免地存在着一些需要我们理性批判的内容，如对某些食物、药物或功法的过分推崇乃至依赖，对成仙、成神的不切实际的追求，对房中术、御女经的盲目崇尚等等，在阅读时，读者还是要本着弃其糟粕、取其精华的原则，牢记古人“尽信书不如无书”的告诫。

瑕不掩瑜，中医养生文化所具有的鲜明特点成为在当今国情下我们急需的维护身心健康的精神宝库。近年来，随着人们物质文化生活水平的提高，大家越来越关注养生，但由于中医养生文化以古代汉语为载体，中医古籍文辞古奥、语意深邃，有许多专业术语，并涉及文、史、哲、医等多学科的内容，给现代读者阅读造成了很大的困难。另外，中医养生典籍浩繁，普通读者往往望书兴叹，不知从何下手。为此我们精心选择了最能体现中医养生文化各方面特色的著作，这些著作既包括奠定后世中医养生思想的理论走向和基本理论框架、同时也是中国现存最早的医学典籍《黄帝内经》，也包括最早的中医临床百科全书《千金方》；既有世界现存最早的食疗专著《食疗本草》，也有中国第一部营养学专著《饮膳正要》，还有专谈饮食宜忌的《饮食须知》和几世为良医的清末温病大家王士雄的食疗专著《随息居饮食谱》；既有被康熙皇帝和慈禧太后从中年起就随身携带并要求死时用以陪葬的养生秘籍《遵生八笺》，也有名士养生第一书《闲情偶寄》，还有辑录“唐宋古文八大家”之一苏轼的养生实践经验的《东坡养



生集》，既有系统阐述全真道龙门派创始人丘处机养生思想的《摄生消息论》，也有元末明初享寿百余岁的多才多艺道士冷谦的健身气功学代表作《修龄要指》；既有“山中宰相”陶弘景采摭前人养生要语加以删弃繁芜、归纳提要而成的《养性延命录》，也有汇集一百三十余种古籍中养生理论和方法而成的《养生类纂》，还有集清以前养生之大成的《养生三要》；既有博采各家养生论述并总结病后食疗、宜忌的《寿世青编》，也有中国最早的老年养生专书《寿亲养老新书》；既有写作《了凡四训》的明代袁黄的养生学著作《摄生三要》，也有被誉为“六十寿礼”的老年养生专著《老老恒言》，等等。这些养生著作基本涵盖了中医养生最精华的内容，同时这些著作的作者绝大多数都享寿八十余岁，其中还有数位百岁老人，可见其养生理论和实践经验切实、有效。

中医养生文化如浩瀚的大海，我们希望这套书成为读者的渡海之舟筏，带领大家不仅领略中医养生文化的壮美风景，也带领大家驶入健康长寿的彼岸。

钱超尘

2011.10.10

前言

本书是对清初李渔的养生学著作《闲情偶寄》之《颐养部》全篇及《饮饌部》和《器玩部》有关养生内容某些段落的译注和点评。

《闲情偶寄》撰写者李渔(1611—1680),原名仙侣,字谿凡,号天徒,后改号笠翁,还常署名随庵主人、觉世稗官、湖上笠翁、新亭客樵、伊园主人、觉道人、笠道人等。他一生跨明清两代,饱受时代动荡和战乱之苦。中年家道败落,穷愁坎坷半世,靠卖诗文和带领家庭剧团到处演戏维持生计。他一生著述甚丰,主要有《笠翁一家言全集》,包括文集、诗集、词集、史论、《闲情偶寄》等,此外还有传奇《笠翁十种曲》,评话小说《十二楼》、《无声戏》。有人认为,长篇小说《回文传》、《肉蒲团》也可能是他的手笔。而他自己则把《闲情偶寄》视为得意之作。

《闲情偶寄》包括《词曲部》、《演习部》、《声容部》、《居室部》、《器玩部》、《饮饌部》、《种植部》、《颐养部》等八部,内容丰富,涉及面很广,论述了戏曲、歌舞、服饰、修容、园林、建筑、花卉、器玩、颐养、饮食等艺术和生活中的各种现象,并阐发自己的理论观点。其中《颐养部》专谈养生,在中国古代养生学著作中具有一定的地位。



《闲情偶寄》的撰写大约始于康熙六年(1667),历时数载,分几次刊印,最后成全本,康熙十年(1671)由翼圣堂刻为十六卷单行本发行;后又收入康熙翼圣堂本《笠翁一家言全集》(据黄强教授考证,李渔生前仅编过《一家言初集》和《一家言二集》,《笠翁一家言全集》乃李渔身后别人将《初集》、《二集》、《论古》、《笠翁词韵》、《耐歌词》、《闲情偶寄》等合在一起编辑而成);雍正八年(1730)芥子园主人重新编辑出版《笠翁一家言全集》,将《闲情偶寄》十六卷并为六卷,标为《笠翁偶集》。本书所据《闲情偶寄》,乃融合国家图书馆藏翼圣堂本、芥子园本与文学研究所图书室藏翼圣堂本之长,并参阅其他各本进行比较对照而取优。

李渔撰写《闲情偶寄》用力甚笃,运用了他大半世的生活积累和学识库存。最初镌刻并发行《闲情偶寄》的“翼圣堂主人”在该书扉页写下这样一段话:“先生之书,充塞宇宙,人谓奇矣、绝矣,莫能加矣,先生自视蔑如也,谓平生奇绝处尽有,但不在从前剞劂中,倘出枕中所秘者公世,或能见真笠翁乎?因授是编,梓为后劲。”对于李渔这部倾半生心血的力作,他的朋友们评价甚高。余澹心(怀)在为《闲情偶寄》所作的序中说:“今李子《偶寄》一书,事在耳目之内,思出风云之表,前人所欲发而未竟发者,李子尽发之;今人所欲言而不能言者,李子尽言之;其言近,其旨远,其取情多而用物闲。谬谬乎,俚俚乎,汶者读之旷,塞者读之通,悲者读之愉,拙者读之巧,愁者读之忤且舞,病者读之霍然兴。此非李子偶寄之书,而天下雅人韵士家弦户诵之书也。吾知此书出将不胫而走,百济之使维舟而求,鸡林之贾辇金而购矣。”此书出版后的情况,恰如余澹心所料,世人争相阅读,广为流

传。不但求购者大有人在，而且盗版翻刻也时有发生。可以说，这部书的出版，在当时逗起了一个小小的热潮，各个阶层的人都从自己的角度发生阅读兴趣，有的甚至到李渔府上来借阅。此书自康熙十年付梓，三百多年来，一直受到人们的瞩目。有清一代，凡是谈到李渔的，一般都会提到他的《闲情偶寄》，并加以称道。直到现代，《闲情偶寄》也不断被鲁迅、林语堂、梁实秋、周作人等大作家以及孙楷第、胡梦华、顾敦柔、朱东润等教授、学者们提起。《闲情偶寄》之历来受欢迎、受关注，还可以从它一版再版、不断刊行的情况加以印证。不但清代有许多版本行世，翻刻、伪刻者无法统计，而且直到二十世纪和二十一世纪，还不断有新版本以及各种各样的选本和注释本发行。

一般人只把《闲情偶寄》中的《颐养部》视为养生学著作，但是我的朋友黄强教授则认为：“《闲情偶寄》八部无一不是李渔养生理论的组成部分。《颐养部·行乐第一》云：‘至于悦色娱声、眠花藉柳、构堂建厦、啸月嘲风诸乐事，他人欲得，所患无资，业有其资，何求不遂？’则《词曲》、《演习》、《声容》、《居室》诸部所述在李渔看来属颐养之道自不待言。同部又提及‘灌园之乐’、‘藉饮食养生’，则《种植》、《饮饌》二部所述也属颐养之道。至于《器玩部》言及骨董、屏轴、炉瓶之类，更是颐养者追求闲适情趣不可或缺之物。‘闲情偶寄’这一书名也透露全书各部均为养生怡情所设，区别在于《颐养部》总论养生，专论养生，而其他各部分论养生者必备的专门知识。”（黄强《李渔研究》第114页，浙江古籍出版社1996年版）此论眼界高远，从某种角度来说确实很有道理，值得重视。



黄强的观点还可以在著名作家和学者林语堂那里得到支持。林语堂从上个世纪二三十年代起就在中国国内和欧美世界颇具影响力，1935年他用英文写了一部向西方人介绍中国的书在纽约出版，叫做《吾国与吾民》，该书第九章《生活的艺术》之《日常的娱乐》一节中说：“十七世纪李笠翁的著作中，有一重要部分，专事谈论人生的娱乐方法，叫做《闲情偶寄》，这是中国人生活艺术的指南。自从居室以至庭园，举凡内部装饰，界壁分隔，妇女的妆阁，修容首饰，脂粉点染，饮饌调治，最后谈到富人贫人的颐养方法，一年四季，怎样排遣忧虑，节制性欲，却病，疗病，结束时尤别立蹊径，把药物分成三大动人的项目，叫做‘本性酷好之药’，‘其人急需之药’，‘一心钟爱之药’。此最后一章，尤富人生智慧，他告诉人的医药知识胜过医科大学的一个学程。这个享乐主义的剧作家又是幽默大诗人，讲了他所知道的一切。”林语堂大段引述李渔的文字，赞曰：“他的对于生活的艺术的透彻理解，可见于下面所摘的几节文字，它充分显出中国人的基本精神。”看得出来，林语堂对《闲情偶寄·颐养部》的有关文字格外关注，以至称赞它“胜过医科大学的一个学程”，这是多么高的评价啊！此外，他还特别称赞李渔“对于生活的艺术的透彻理解”，认为《闲情偶寄》全书讲的都是“生活的艺术”，是“中国人生活艺术的指南”。林语堂所谓“生活的艺术”，在很大程度上也就是怡情养性的艺术，这也可以理解为《闲情偶寄》全书都是讲养生的艺术，是一部养生学著作。

李渔虽非专门的养生家，但他的养生理论和养生实践却如此高明，而又如此实在、如此平民化。譬如他谈“行乐”以养生，就从“富贵”谈到“贫

贱”，从“家庭”谈到“道途”，以至春夏秋冬、花鸟虫鱼、琴棋书画、沐浴睡眠、坐卧行止……凡人们日常生活充溢之处，官宦平民、五行八作、男女老幼、上上下下，无所不及且无不可用；谈“调饮啜”以养生，就告诉你，不要太在意书本上怎么说，而是适意而为、适性而为，“爱食者多食”，“怕食者少食”，“太饥勿饱”，“太饱勿饥”，怒、哀、倦、闷时，先不要吃……都是家常话语；谈“节色欲”以养生，就像一个长者对青年后生传授房事常识，把人们平时难以出口的话说得明白真切而又没有淫邪之气，是三百年前的性科学通俗读本；谈“却病”以养生，除了说到“病将至而止之”和“病已至而退之”以外，还特别说到“病未至而防之”，即“治未病”，非常可贵，这是当时难得的预防医学的教材；而谈“疗病”以养生，则如林语堂所说“医药知识胜过医科大学的一个学程”。而且李渔时常现身说法，把自己的亲身经历和体验作为例证，大大拉近了与读者的距离，增强了可信度和说服力。总之，李渔所论，亲切平易，便于实行，贴近百姓，贴近生活，老少皆宜，贫富皆宜，四时皆宜，四方皆宜。而且按李渔的思想，生活即养生，生命活动即养生，生活无处不在，生命活动无处不在，因而养生也无处不在。

我还要特别说到一点，李渔的养生理论继承了中华民族数千年以来优秀的文化精神，特别是《黄帝内经》所奠定的养生学优良传统。例如，《黄帝内经·上古天真论篇》赞扬“上古之人”“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”，而批评“今时之人”“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，起居无节，故半百而衰也”；而



且还说到上古之人遵从圣人教导，所以“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”。

《黄帝内经》的一个根本思想是以“阴阳”调和来养生和保证身体健康。

《阴阳应象大论篇》说：“黄帝曰：阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。故积阳为天，积阴为地。阴静阳躁，阳生阴长，阳杀阴藏。阳化气，阴成形，寒极生热，热极生寒。寒气生浊，热气生清。清气在下，则生飧泄。浊气在上，则生腹胀。此阴阳反作，病之逆从也。”《四气调神大论篇》谈春夏秋冬养生时还说：“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱。”《黄帝内经》这一思想的基础是中国古典哲学。众所周知，中国古典哲学的基本思想之一是“天人合一”、“天人相应”观念，如《易·乾九四·文言》所谓“夫大人者，与天地合其德，与日月合其明”。我们的古代先民把整个大自然看作一个有生命的大宇宙，把人看作是一个有生命的小宇宙，而大宇宙和小宇宙这两者是相互对应、紧紧相联、密不可分的，“尽物之性”与“尽人之性”是统一的，如《中庸》所说：“唯天下至诚，为能尽其性；能尽其性，则能尽人之性；能尽人之性，则能尽物之性；能尽物之性，则可以赞天地之化育；可以赞天地之化育，则可以与天地参矣。”后来的哲学家，如宋代程颢“仁者混然与物同体”和明代王阳明“以天地万物为一