

东坡养生集



中华养生经典

钱超尘 主编

【明】王如锡 辑

章原 评注



中华书局

中华养生经典

东坡养生集

钱超尘 主编

【明】王如锡 辑

章 原 评注

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

东坡养生集 / (明) 王如锡辑; 章原评注. —北京:
中华书局, 2011.11

(中华养生经典 / 钱超尘主编)

ISBN 978 - 7 - 101 - 08223 - 4

I. 东… II. ①王…②章… III. 苏轼(1037~1101)—
养生(中医)—思想评论 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 196255 号

-
- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 东坡养生集 |
| 辑 者 | [明]王如锡 |
| 评 注 者 | 章 原 |
| 丛 书 名 | 中华养生经典 |
| 主 编 | 钱超尘 |
| 责任编辑 | 张彩梅 |
| 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 18 插页 2 字数 150 千字 |
| 印 数 | 1-8000 册 |
| 国际书号 | ISBN 978 - 7 - 101 - 08223 - 4 |
| 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

北宋大才子苏轼(1037—1101)在诗、词、文、绘画、书法等方面都很有成就,在当时及身后都产生了重要影响。

此后,历代均有不少学者从不同的角度对苏轼的作品及思想进行研究与整理,这其中,明朝末年王如锡所编纂的《东坡养生集》另辟蹊径,以养生为视角,将苏轼有关养生的信札、论著及旁人对苏轼的相关记载,“广搜众刻,自诗文巨牍至简尺填词,以及小言、别集,凡有关于养生者,悉采焉”,并根据内容的不同,将其分为《饮食》、《方药》、《居止》、《游览》、《服御》、《翰墨》、《达观》、《妙理》、《调摄》、《利济》、《述古》、《志异》十二卷,共列一千余条,是非常有特色的一部作品。

王如锡,字武工,江宁(今江苏南京)人,书斋名为“箬庵”。生卒年不详。王如锡少年时体弱多病,曾参加过科举考试,但以失利告终。他对于神仙吐纳之术极有兴趣,自称“及谈神仙吐纳术,恍然有会于余中”。平生不得志,生活也较为贫困,除了读书之外,没有其他爱好,尤其偏爱读苏轼的书。与当时的名士王思任有交往,王思任称赞他:“白下王武工,甘贫高寄,博古清真,心碗琉璃,神车碧落,喜读公书。”另一个好朋友,同是南京人的



盛宾称赞他“武工简远沉静，有颍滨之致，于世无所嗜，独嗜书，尤嗜读公书”。从这些同时代人的评价来看，王如锡当是一个清高的士人，对于苏轼的喜爱也为众所知，盛宾称其“有颍滨之致”（“颍滨遗老”是苏辙的号），也当是从此而来。

就目前所见，除了《东坡养生集》之外，王如锡的名字及事迹未见于其他的文献资料，上述他的生平，也是根据《东坡养生集》前的几篇序文推断得来。

关于《东坡养生集》的编纂，王如锡在自序中交代得很清楚：“《东坡养生集》者，余读《东坡集》，取所谓养生家言，引申触类，手录之，而自为一集也。”王如锡喜欢神仙吐纳之术，又酷爱读苏轼文章，而苏轼自年少时，就对养生极有兴趣，中年之后，更是着力于此，曾经亲身实践过多种养生术，并多次撰文探讨养生之道，这些都在苏轼的诗文中流传下来。由此，王如锡将苏轼有关养生的内容收集整理，也是情理之中的事情。在编辑该书的过程中，除了《东坡集》之外，王如锡还广泛搜集了当时尚能见到的苏轼手迹和宋人笔记中与苏轼养生有关的内容，可谓靡采无遗，近乎全面地反映了苏轼在养生领域的思想与成就。不论是对于苏轼的研究，还是对于传统养生学的研究，都具有很高的参考价值。

无疑，王如锡对于自己所做的事情不仅充满自信，而且自得其乐。他在序文中自言：“每风雨晦明，忧愁醉梦之余，稍一展咏，无不洒然神闲而悠然自乐也。”王思任也大力肯定此书，认为“有当于坡公者也，不但仁者见之谓之仁，智者见之谓之智也”。好友盛宾更给予了很高的评价，认为自从苏

轼去世已经有五百年了：“是集成，使人一展卷焉，皆得见公于御气乘风烟云飘渺之境，自吾武工始。”认为王如锡所做的事情“犹郭象之于庄也”，郭象为西晋时的玄学家，好老庄，善清谈，曾为《庄子》作注，流传至今，影响甚大。盛宾将王如锡与郭象相比，无疑是极高的评价。

对于苏轼进行分门别类式的文献收集与整理，历史上早已出现过，如元代陈秀明辑《东坡诗话录》、明人文起编有《苏文忠公策论选》、明人徐长孺将东坡关于佛禅思想的文章编为《东坡禅喜集》……对苏轼这样有着多方面成就的文化巨人，从不同角度进行研究与整理，方能对其有更全面、更立体的认识 and 了解。

苏轼在养生领域的成就久为人知，在王如锡之前，曾有不少人进行过探讨，但像《东坡养生集》这样系统、全面地反映苏轼养生思想与实践的著作，还是第一部，可谓集大成之作，不仅有助于苏轼的研究，同时也是养生学领域一部很有价值的作品。

在常人眼中，苏轼的价值在于其诗人、词人和文人的身份，而养生是“小道”，只是苏轼成就中的一个小角落而已。《四库全书总目提要》对于《东坡养生集》的评述可谓具有代表性：“轼以文章气节雄视百代，其游戏诸作，大抵患难中有托而逃。如锡乃惟录其小品，所谓‘飞鸿翔于寥廓，而弋者索之藪泽’也。使轼仅以此见长，则轼亦一明季山人而已矣，何足以为轼乎！”可见，在《四库全书总目提要》的编者眼中，苏轼关于养生的文章只是“游戏诸作”，是“患难中有托而逃”，如果只从养生的角度来看苏轼，那么和一个明末的“山人”也没有什么区别了。这样的观点显然有失偏颇，事



实上，正是由于这些“小品”的存在，才构成了丰满、完整的苏东坡的形象，才能不论是庙堂，还是民间，都有无数的人由衷地喜欢苏东坡。倘若只有大义凛然的“文章气节”留存，充其量也只能是一个铁骨铮铮的文人而已，远比不上现在的苏东坡有血有肉，虽千百年后，依然栩栩如生，宛若眼前。

王如锡自然也明白世人对于苏轼的通常看法，也预计到自己所做的事情未必会得到所有人认同，他在序文中这样说：“东坡之集，无所不有，读者亦无所不取焉。而余独系之以养生，不几诞欤？”但他坚信这样的分类很有意义，他认为从养生的角度来认识苏轼，更能体现苏轼的真性情：“故养生者，从东坡之性情而为言者也。”此语极有道理，苏轼曾自言“少年读书作文，专为应举”，而那些被视为“游戏诸作”的作品，实际上是最能体现苏轼内心真实想法的文字，可谓真性情的流露，是活泼泼的生命的展现。苏轼是一个热爱生活的人，不论做什么事情，扮演什么角色，都贯穿着对生命真谛乐趣的寻觅，正如王思任所说：

坡老出世，灵夺无前之窍，眼空不坏之轮，散为百东坡，作儒、作仙、作佛、作名臣、作迁客、作文章风流之韵士；聚为一东坡，则刻刻作生计耳。无论其参悟济度，功贯三才，解脱明通，道包万有，即最纤之事，饮有饮法，食有食法，睡有睡法，行游消遣有行游消遣之法。土宜调适，不燥不濡；火候守中，亦文亦武。尊其生而养之者，老髯亦无所不用其极矣。是故有嬉笑而无恚怒，有感慨而无哀伤，有疏旷而无逼窄，有把柄而无震荡，有顺受而无逆施。烧猪熟烂，剔齿亦佳；拄杖随投，曳脚俱妙。所谓无入而不自得者也，此之谓能养生。

此段话极精彩，尽管苏轼早年有“致君尧舜”的志向，但他一生从仕四十年，大多数时间都是郁郁不得志，甚至于三分之一的时间在贬所度过，以至他在临终前不久发出了“试问平生功业，黄州惠州儋州”的感叹。所以在他的诗词文中，即便是生活的琐事，即便是游戏诸作，也都充满了儒释道入世与出世、进取与退隐等矛盾不定的思想，看似达观、嬉笑的文笔背后，实则隐藏着不尽的感慨。苏轼在这样的逆境中，并没有自暴自弃，而能够随遇而安，坦然处之，实属不易！若没有对于生命真谛的深刻理解，对于身心协调的精心呵护与把握，断难以做到这一点。因此，苏轼对于养生之道的热衷与积极探索，绝非偶然，既反映了他对于生命的渴求与希望，更寄托着他对于人生的期许与矢志不渝的追求。

《东坡养生集》的分类很有特色，全书分为十二卷，每一卷的内容，从其卷名可以大致推断：第一卷《饮食》主要是关于饮食、食疗方面的论述；第二卷《方药》多论述药物、方剂等；第三卷《居止》主要是日常的起居摄养；第四卷《游览》多为游览各地景观的见闻所感；第五卷《服御》记述服饰、文房四宝之类日用器具；第六卷《翰墨》论述书画、器玩等雅致；第七卷《达观》主要是表现达观、坦荡胸襟的文章；第八卷《妙理》多为洞悟世事、谈理论玄之文；第九卷《调摄》多为服食、导引等调养之法；第十卷《利济》为有关民生疾苦的文章；第十一卷《述古》多为历史人物的评述；第十二卷《志异》多收集志怪及奇闻。这样的分类或许会让有些人心生疑问，饮食、调摄、方药、居止等自是养生，怎么达观、游览、服御之类也都收录，甚至于还有利济、述古的内容，这些内容能算是养生吗？其实这样的分类方



法恰恰是《东坡养生集》的重要特色！

在一般人的眼里，一提到养生，很容易就会想到调理饮食、锻炼身体、服食丹药之类，这样的理解当然没有错，但却有失偏颇，显然将“养生”等同于“养身”。事实上，“养生”的内涵当然不止是肉身的养护，还包括精神志意等的调节，也就是我们常说的“养神”或者“养心”。

在传统养生学看来，形与神的关系密不可分，只有形神健全，方可称得上健康之人，正如魏晋时的养生家嵇康所言：“形恃神以立，神须形以存。”在形神之中，养生学又格外强调养神的重要性，认为神乃形之主，是一切生命活动的主宰，如《黄帝内经》就格外重视“神”在人体生命活动中的主宰作用，认为养生应以“养神为先”，“一曰治神，二曰知养身”（《素问·宝命全形论》），把治神放到第一位，说明了养神是养生保健的首要问题。无疑，这样的理解较为全面，也符合现代社会对于健康的理解，如世界卫生组织对于“健康”的概念明确提出：“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德。”养生以健康长寿为旨归，不仅要注意肉身的呵护，更要关注精神的健康，只有二者协调，才能称得上是真正意义上的养生。

理解了这一点，便不能不佩服王如锡，虽然他除了《东坡养生集》之外，再无文章传世，但他对于养生真谛的深刻理解与独到眼光已经借助这本书展露无遗！他既搜罗苏轼在吃、穿、住、行等方面的精妙见解，又关注苏轼在医药、服食等方面的诸多实践。更重要的是，王如锡格外强调了苏轼在精神调养方面的努力与探索：在十二种分类中，游览、翰墨、达观、妙理、