

著明輝
編王

養生箴言

与

中华传统文化

中国传统文化与养生丛书 主编 傅龙

中国医药科技出版社

养生箴言与 中华传统文化

编著 王明辉 王风雷
蒋士生 金杰辉

中国医药科技出版社

登记证号：(京) 075 号

内 容 提 要

本书共分十章，系统阐述了古人养生的经验及方法。第一章为总论，第二至五章分述调气、运动、静心、固精四大养生理论，第六章阐述了房室固精的理论及措施，第七章介绍饮食养生理论，第九章结合现代生活介绍了古代养生家的经验，第十章从四季防病等方面介绍了养生之道。

图书在版编目(CIP)数据

养生箴言与中华传统文化/王明辉等编著. —北京：
中国医药科技出版社，2001.12

ISBN 7-5067-2540-1

I. 养… II. 王… III. 养生(中医) — 普及读物
IV. R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 081654 号

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

本社激光照排室 排版
北京昌平精工印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 $850 \times 1168 \text{mm}^{1/32}$ 印张 10

字数 236 千字 印数 1—4000

2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次印刷

定价：20.00 元

本社图书如存在印装质量问题，请与本社联系调换 (电话：62244206)

前 言

中国古代养生学源远流长、精深博大。据考证，在两千多年前即有关于各类养生学的专题或分支箴语的总结和记述，如《黄帝内经》、《吕氏春秋》、《老子》、《庄子》、《荀子》、《管子》、《论语》等。此期间，不少养生家、医家、道家、儒家、房中家和阴阳家等对此多有较多的实践和相应的总结。继后，历代仍有继承和阐发，如《礼记》、《淮南子》、《彭祖摄生养性论》、《金匱要略》、《养生论》、《抱朴子》、《养性延命录》、《圣济总录》、《摄生消息论》、《寿亲养老新书》、《饮膳正要》、《养生四要》、《遵生八笺》、《寿世保元》以及《勿药元诠》、《老老恒言》等书中均有关于古代养生学（包括许多门类的养生学分支）专题的或零星的探索和总结。这说明，我国有关养生学文化的研究开拓较早（至少不晚于春秋战国），并且在历史上于养生学专业曾长期领先于世界水平，时至今日，在若干养生领域仍具有熠熠生辉的特色。

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（包括药饵）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。尽管我国养生文化、特别是老庄、道、释（佛）诸家的某些理论和实践方面限于历史的认识难免有的失之偏颇，但随着诸家理论

和实践方法的融汇嫁接后的学术主流都是有利于国计民生和防病抗老的；且在长期探索过程中积累了丰富的经验，并提出了不少可指导养生抗老防治实践的独特理论和法则，这些都是我国各族人民繁衍昌盛、国祚绵延的极为重要的促进因素。

针对延年益寿、房室固精、食疗药饵、心理摄养、气功导引、时令起居等方面，古人在养生学文化研究等方面开辟了几项颇为独特的养生理论和实践方术：如在房室固精方面提出了性事有节、戏道及禁忌要求，对性心理、性生理作了宏观探索；最早从仿生学角度总结了性事体位、姿态等知识和经验，藉以防治有关疾患和促进夫妇生活及健康孕育，其中不少内容具有启发和深入研究的价值；在饮食养生方面绽露了天然防治疾病的绿色保健养生之曙光；在心理摄养方面，我国自古即认为宁心调神是防治疾病、益寿延年的重要措施，很早即开拓了人类生物—心理—社会防治和养生医学的坦途；其他如气功导引的动静结合、劳逸平调和时令起居的天人合一以适应宇宙自然变化的规律以防病养生等方术和法则，很可能为现代长寿医学、老年医学提供新的研究线索和探讨途径，并使古代养生学与现代养生学二者相得益彰。这些都从一个侧面反映了我国古代养生文化的特色和成就。

为了对我国古代养生文化作尽可能全面、系统的鸟瞰，作者对中国古养生学的各个方面都倾注了极大的热情，先后曾探究并出版了《中医是怎样防治疾病的》（人民卫生出版社、1984年第一版），《中医性医学》（湖北科技出版社，1993年1月版）及《古今食养食疗与中华文化》（中国医药科技出版社，2001年2月首版）等载有泛论养生之道的理论、实践或有关专论房室养生、饮食养生的著述。其中涉及某些瑕瑜互见的观点也作了备考的编排，并对古今有关探究和认识进行了初步的对比评议，希望其能起到“古为今用”、“洋为中用”和“推陈出新”的效用。

在上述各书的探究和出版的基础上，为了使读者溯本求源并对

我国古代养生文化有更深认识，在中国医药科技出版社的支持和傅龙主任的关注下，乃更深入地加快了对本书《养生箴言与中华古代文化》有关内容的搜集、提炼和编著出版工作。大体说来，本书共分十章、若干节目：第一章为总论，概述我国古代养生学的几个主要学派和原则方法；第二至五章，分述调气、运动、静心、固精四大古代养生理论的源流、特色和习用方法；第六章较集中地分题介绍了房室固精时的重点理论和措施；第七章则从宜忌、节制和养疗等角度较系统地介绍了饮食养生的理论和实践；第八章分气功与导引两节缕述了古人动静结合地养生方术；第九章结合现代社会工作繁杂和节奏迅快的特点从宁心、寡欲、知足等方面评述了古代养生家的若干有关要求；第十章则从四季防病、顺应自然和调适劳逸及生活起居方面条叙了有关养生之道。并对选用的每句养生箴言均按“箴言”、“注释”、“语译”和“评述”等四项内容加以解说以助读者的领悟和实践。当然，对某些简易浅显的箴言，则常略去注释和（或）评述以减少篇幅。

值得指出的是，由于我国古代养生学文献浩如烟海，限于作者水平和手中资料的不足，故所列选的养生箴言难免挂一漏万，甚至有某些谬误和不足。敬请读者予以批评指正则幸甚。

王明辉等

二〇〇一年五月上旬

目录

第一章 养生箴言总论	1
第二章 调气养生	41
一、学术源流	41
二、理论特色	45
1. 气是生命之本	45
2. 元气定寿夭	48
3. 气贵运行不息	49
三、调气诸法	51
1. 习吐纳，行导引	51
2. 谐七情，少言语	52
3. 防过逸，戒过劳	54
4. 顺四时，慎起居	55
5. 调饮食，和五味	57
第三章 运动养生	60
一、学术源流	60
二、理论特色	62
1. 人身是生命的寄托	62
2. 运动身形促精气输布	63
3. 运动使脾胃健运	64
4. 动形须持之有度有恒	65

目 录

三、动形诸法	65
1. 劳动锻炼	65
2. 导引为先	66
3. 按跷勤作	67
4. 不忘散步	68
5. 适当舞蹈	69
第四章 静心养生	71
一、学术源流	71
二、理论特色	75
1. 心主神司生命	75
2. 心神宜清静	77
3. 心神难静易动	78
三、静心诸法	79
1. 寡欲少思	79
2. 慎养情志	81
3. 耳目静抑	84
4. 习练静功	85
5. 顺应四季变化	86
第五章 固精养生	89
一、学术源流	89
二、理论特色	94
1. 精为生命的基质	94
2. 精难成易损	96
3. 精重在盈秘	96
三、固精诸法	98
1. 宁心神熄相火	98
2. 调情志防阴精暗耗	100
3. 减劳累防耗血损精	100

4. 节性欲防阴精耗竭	101
第六章 房事养生	102
一、防性功能早衰	102
二、婚嫁的适当年龄	104
三、房事的法则、要点	106
四、正确的房事可养生益寿	114
五、增八益、去七损可却病延年	126
六、少泄可积精养生	136
七、男子泄精的频度	143
八、提倡性事前的戏道	146
九、性事宜先神交和畅	154
十、男候四至与女子九气	158
十一、女子性兴奋时的五欲和十动	160
十二、性交不当时的损伤	162
十三、藉性事以调五脏之气机	164
十四、节欲少泻，自我调补	166
十五、其他	171
第七章 饮食养生	199
一、饮食宜忌	199
二、饮食节制	208
三、食养食疗	216
第八章 气功、导引养生	230
一、气功养生	230
二、导引养生	243
第九章 心理养生	252
一、养心宁静	252
二、寡欲少思	262
三、知足常乐	266

目 录

第十章 时令、起居养生·····	274
一、四季防病·····	274
二、劳逸结合·····	286
三、生活起居·····	294

第一章 养生箴言总论

1. 箴言：得道^①者生以长寿。（《吕氏春秋》）。

注释：

①道：音 dào，泛指思想、学说、方法、技艺等，此处指养生之道。

语译：懂得养生之道的人可长生延寿。

评述：我国在春秋战国时即已总结了有关养生长寿的学说和方法。

2. 箴言：人以天地之气生，四时之法成。（战国·《黄帝内经·素问·宝命全形论》）。

语译：人的生活、生存有赖于天的大气、地的水谷精气，并随着四季寒热交替和生长化收藏的自然规律而不断成长。

3. 箴言：凡养生，莫若知本，知本则疾无由至矣。（《吕氏春秋·尽数》）。

语译：凡要图养生延寿的人，都必须通晓养生的根本（所谓根本，如重点在平衡阴阳、善保精、气、神的完美和协调等，参见以下各章），能熟知养生的根本措施和方法，则疾病多不会侵犯身体了。

箴言：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^①。（《黄帝内经·素问·五常政大论》）。

注释：

①圣王：圣，聪明之极，无所不知之谓。圣王，即指绝代聪明

的人。

语译：天地的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，谨慎守护阴阳气的平衡，不发生此盛彼衰的失衡倾斜，俾使形体充实、蓬勃的生气盎然，这就可称为极善养生的聪明人。

箴言：不能说^①其志意，养其寿命者，皆非通道者。（战国·《庄子·盗跖》）。

注释：

①说：古悦字。

语译：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。

箴言：人常失道，非道失人。人常去生，非生去人。故养生者，慎勿失道。（南梁·陶弘景《养性延命录·教诫篇》）。

语译：人常远离或失误于养生之道，而不是道失误于人。人常无法长生，而不是长生要远离于人。故善于养生的人是非常谨慎和不失养生之道的。

箴言：五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。（西汉《尚书·洪范》）。

语译：什么是五种福运呢？这就是高寿、富裕、健康且安宁、道德高尚美好、终享天命之年。

箴言：生从十三：虚、无、清、净、微、寡、柔、弱、卑、损、时、和、啬。（《七部名教要记·虚无第十三》）。

语译：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、寡欲而无贪，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，秉性谦和，崇尚俭朴。

评述：一般说来，这十三字，既是养生之道，也是为人之道。

箴言：人能应四时者，天地为之父母；知万物者，谓之天子。天有阴阳，人有十二节^①；天有寒暑，人有虚实。能经天地阴阳之化者，不失四时；知十二节之理者，圣智不能欺也；能存八动^②之变，五胜^③更立；能达虚实之数者，独出独入，呿吟^④至微，秋毫在目。（《内经·素问·宝命全形篇》）。

注释：

①十二节：人有十二肢节，两手各三节（肩、肘、掌腕关节）；两足各三节（髌、膝、踝关节），共为十二肢节。

②八动：指东、西、南、北、东北、西北、东南、西南八方的风流动向。

③五胜：指五行（金、木、水、火、土）的五行间的生克制胜循环相继。

④呿吟：呿音 qū 读舒音，张口。吟，呻吟，呿吟，即呼吸呻吟。

语译：如人能顺应四时的阴阳变化，则天地间的一切势必都会成为他维护生命的源泉；知晓万物功用的人，就能成为万物的主宰而运用自如地驾驭它。天有阴阳形象，人有十二肢节；天有寒热往来，人有虚实盛衰。能经历和了解天地事物阴阳的变化的，就能不违四时并能顺应而延寿。能熟悉十二肢节和经络道理的人，就不会被他人欺骗蒙哄；能适应八方风动的变化，就能在五行生克制化中游刃有余；能通达虚实盛衰的征象而不惑者，就会具有独特的养生防病见解，即使是只凭观察到的呼吸呻吟等微细的反映，也能明察秋毫而一目了然。

箴言：人生大期，百年为限，节护之者，可至千岁。（南梁·陶弘景《养性延命录·教诫篇》）。

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

评述：百岁之人，世间已屡见不鲜。虽如本文所说，千岁之人只是人的渴望，但根据有关资料记载，已活二百多岁的人还是有的。随着现今人类基因学的发展和养生学的深化，人体长寿的愿望已并非妄想。

箴言：人之所贵者生也，生之所贵者道也；人之有道若鱼之有水。（唐代司马承祯《坐忘论·序》）。

语译：人最贵重的东西是生命，生命最宝贵的是知晓养生之道而力行之。如能做到这样就会如鱼得水一样游刃有余。

箴言：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。（西汉·刘安《淮南子·原道》）。

语译：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；对事物没有特殊的爱好和憎恨，是极高的心境平和的表现；心志不为外界事物所扰乱，是精神纯粹的最高表现。

箴言：得道之士，化外而内不化；外化，所以入人也，内不化，所以全其身也。（西汉·刘安·《淮南子·人间》）。

语译：晓得养生之道的人，其外表形体可有所变化而纯正的本心却无变化；外形的变化是因入境问俗用以适应周围环境的，纯正的内心不变，是用来保全身心健康的。

箴言：势利不能诱也，辩者不能说也，声色不能淫也。美者不能滥也，智者不能动也，勇者不能恐也，此真人之道也。（西汉·刘安·《淮南子·俶贞》）。

语译：权势和利益不能诱惑他，善辩的人不能说服它，靡靡之音和沉鱼落雁之色不能使他淫乱，美女不能使他放浪形骸，智力好的人无法煽动他，勇猛的也无能使他恐惧，这就是懂得养生的人所应具备的条件和原则。

箴言：得道之士，外亡中存，学以变情，为以治己，实而若虚，浑浑冥冥，若无所以，容疏言讷，貌朴而鄙，情达虚无，性通无有，寂泊无为，若无所止，遁名逃世，与神卧起，执道履和，物无不理，不合时俗，与天地友。（汉·严遵《道德指归论·天下谓我篇》）。

语译：善于养生之道的人，外表似乎忘记而心中却时记有关法则，学是为了变改不适养生的情欲，具体实践却是为了端正自己的养生做法，不断充实和修炼自己但内心却仍恬淡虚无，表象看似浑然无知、无所事事，仪容不整，言语迟钝，形貌简朴猥琐、性情虚无恬淡、默默无为，好似无所归依，隐姓匿名、远离世俗，与心神同卧同起，掌握法则、心身平和，使事物顺理成章，不为时俗所染，但却与天地契合而增寿。

箴言：若能任理而不任情，则所养可谓善养者矣。（《宋·张果《医说》）。

语译：生活中如能任用理法原则而不随情欲而任意，则如此的修养可说是善于养生的了。

箴言：非长生难也，闻道难也；非闻道难也，行之难也；非行之难也，终之难也。（《东晋·葛洪《抱朴子·极言》）。

语译：人类并非长生难得，而是难于领悟长生之道；也并非养生之道难领悟，而是难于去执行它；也并非养生难于执行，而是最难坚持到底。

箴言：未遇明师^①，而求要道，未可得也。（东晋·葛洪《抱朴子·微旨》）。

注释：

①明师：高明的养生师傅、专家。

语译：如没有机会遇到高明的养生师傅或专家，要想寻求到养生的真正学问和要领，是不易得到的。

箴言：为道当如射箭，箭直往不顾，乃造棚^①的。操志入山，

惟往无疑，乃获至真。《宋·张君房《云笈七笈·杨羲真人传》》。

注释：

①棚的：棚音 péng（读朋），置射靶的小土墙。“的”即靶心。

语译：实践养生之道当像射箭一样，箭当直射而不逡巡后顾，才可直中靶心。心怀壮志入山，只有一往直前而无疑虑，才能得到至为宝贵的真理。

箴言：人之所以不能终其寿命，而中道夭于刑戮^①者，何也？以其生生之厚。（西汉·刘安《淮南子·精神》）。

注释：

①戮：音 chuō，尖刺，刺杀。

语译：有些人的一生之所以不能活至天年，而中途被伤害或夭折，是何原因呢？这是因为其生活的条件太优裕了。

箴言：物也者，所以养性也，非所以性养也。今世之人，惑者多以性养物，则不知轻重也。（战国·《吕氏春秋·本生》）。

语译：物品是用来养人的性命的，而不是用人的生命去养物的。现在的人，其困惑糊涂的多以自己的性命来养物以遂其欲望，这是本末倒置、主次不分的。

箴言：愚迷之人，不知生生^①者不生，化化^②者不化，以生为乐，以死为哀，畏死贪生。故养生过分，希生乖^③其道，则反丧其生。（前蜀·杜光庭《道德真经广圣义·卷三十六》）。

注释：

①生生：养活生命的物质条件优裕。

②化化：希化解生死的转化的。

③乖：音 quāi，读拐，背离、抵触。

语译：愚蠢迷糊的人，怎能知道过于追求养性物质丰厚者反而不得长生，过分追求返老还童的变化者反而不易延寿，那些拘泥于生为欢乐、死为悲哀的多贪生怕死。故过分强调长寿且违背养生之道的人反而更易丧生和夭折。

箴言：少不勤行，壮不意时，长而安贫，老而寡欲，闲心劳形，养生之方也。（南梁·陶弘景《养性延命录·教诫篇》）。

语译：年少时行为勤勉有度，壮年时能注意时令世事的变化，年长时能安于贫困，年老时能清心少欲，心态清闲、形体适当劳动锻炼……这些都是有助于养生的措施和方法。

评述：本节一、二句中的“不”字疑为“而”字之误，从文义和风格看，“而”与本文的第三、四句才是相互呼应的。

箴言：善养生者，养内；不善养生者，养外。（明·高濂《遵生八笺》）。

语译：真正懂得养生的人，注重养内心、脏腑的安和调适；不善于养生的人，则多只注意外形的摄养。

箴言：内外俱有养，则恬愉自得而无耗损之患，故寿亦可以百数。（明·张景岳《摄生篇·类经》）。

语译：对内心脏腑和外形肢体都注意保养，则常心神康乐自得、脏腑形体亦无虚损之虞，持这种内外养生并举的人，其寿命多可活到百岁。

评述：本节所言“内外俱养”的养生法，一般说来，较单只侧重内心或外形的养生法更全面。当然，养生也和治病一样，宜辨证论治，也宜辨人论养，不可拘执一法。

箴言：景世安乐长寿，长寿生于蓄积。（明·张景岳《十问》）。

语译：太平盛世人多因生活安乐而长寿，长寿是由于人们对生命的爱护保养、心身健康的积蓄所致。

箴言：养生之法有四：曰寡欲，曰慎动，曰法时，曰却疾。（明·万金《养生四要》）。

语译：养生的法则有四项：这就是清心寡有欲念，适当的运动和不轻举妄动，顺从时令的变化而对应，预防疾病的发生。

评述：这四项要则对养生是很重要的，但养生要则不仅此四条，它如饮食养生、气功按摩养生、药饵养生、房室养生、针灸调