

新編水經四書

赵国华 刘国建 主编

养生之道，代有阐述，典籍充栋，浩如烟海。

谈理论，深奥玄妙；

论方法，方便实用。

智者寿，仁者寿；

养生须先养心；

养生之道，清净明了；

常存快乐心，寿命可长；

存一善字，世世受用不尽；

养生之道在顺乎自然；

行有车马，不如安步当车；

阴阳交接，固守法度；

弹琴不若听琴，弈棋不若观棋。

聆听古人教诲，参悟长寿奥秘；

融通百家精髓，谋划养生方略。

一册在手，养生无忧。



管曙光 马 明 阎德亮 / 编译

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

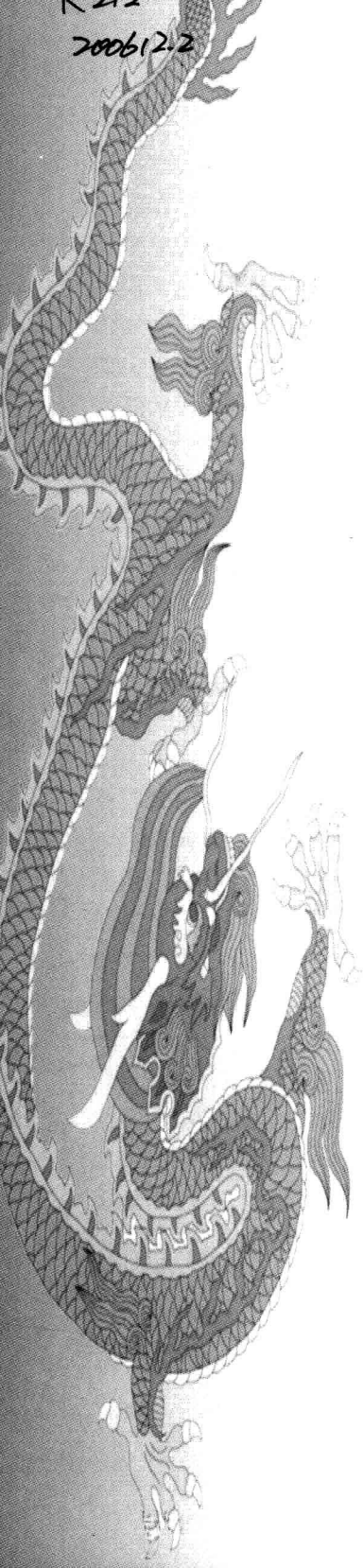
新編小五經四書

趙國華 劉國建 主編

養生經

管曙光 馬明 閻德亮 / 編譯

湖北長江出版集團
湖北人民出版社



鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

养生经/赵国华,刘国建主编. —2 版
武汉:湖北人民出版社,2006. 6
(新编小五经四书)
ISBN 7-216-01972-5

I. 养…

II. ①赵…②刘…

III. 中医养生学—古籍—译文

IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 149821 号

· 新编小五经四书 ·

养生经

赵国华 刘国建 主编

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉市楚风印刷有限公司
开本:670 毫米×980 毫米 1/16
字数:320 千字
版次:2006 年 6 月第 2 版
印数:27 741—33 740
书号:ISBN 7-216-01972-5

经销:湖北省新华书店
印张:19
插页:3
印次:2006 年 6 月第 4 次印刷
定价:34.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

前言

在我国传统文化中,养生学即养生之道,始终占有一定的地位。养生又称摄生,其目的是强身健体,防病祛病,延年益寿。几千年来,养生学为人类健康和中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献,其广博瑰异的思想,丰富多彩的内容,受到了全世界学者的瞩目。传统养生学的内容,散见于历代医家、道家、儒家、杂家、佛家等典籍中。纵观这些典籍可以看出,我国养生学有着悠久的历史。

原始社会,虽然生产力极为低下,人类过着茹毛饮血的生活,但作为一种本能,出于保护生命、繁衍后代的需要,人们学会了一些祛病保健的方法,并且互相传授。传说中的彭祖因摄生有道,活了八百岁。今天看来,八百岁固然夸张,但至少可以说明早在远古时代,先人们就开始重视养生之道了。

先秦时期,养生学已经十分丰富,主要内容有五:一是导引术。导引术的产生与原始社会的狩猎活动有关。人们在捕获猎物之后,披上兽皮,插上羽毛,模仿某些动物跳跃、飞翔的动作翩翩起舞,以示庆祝。久而久之,发现这些动作有舒筋壮骨的功效,于是就作为一种健身方法流传开来,这便是导引术的雏形。二是气功养生术。人们在体乏时往往或闭目养神,或舒展四肢,或做一次深呼吸。通过这些体验,逐渐总结出一些锻炼方法,后来被称为气功。马王堆汉墓出土的《却谷食气》即是一篇早期的气功文献。三是道家的清静养神术。道家认为内心清静是健康长寿的根本,思想清静,顺其自然,才能保养精神,做到精气内守而祛病延年,同时,提倡旨在吐故纳新的调息法,从而促进精神与肉体的健康。四是儒家的修身养生术,即通过加强道德修养来延年益寿。孔子的“仁者寿”观点即是代表。五是《黄帝内经》中的养生术。大约成书于战国时期的《黄帝内经》是我国现存最早的医学专著,它从医学的角度探讨养生问题,通过对人的生长、发育、衰老过程的仔细观察,提出了许多推迟衰老、延长寿命的

方法,如四时顺养、调养精神、动静结合等。此外,《管子》、《荀子》、《吕氏春秋》等也对保精节欲、重视居住环境与养生的关系、提倡运动养生等有精辟的论述。

汉唐时期,养生学有了长足的发展。秦皇、汉武追求长生不老,促进了人们对养生学的探索,出现了华佗、嵇康、葛洪、孙思邈、陶弘景等著名的养生学家,以及《抱朴子》(葛洪著)、《养生延命录》(陶弘景著)、《彭祖摄生养性论》、《备急千金要方》(孙思邈著)等著名的养生学著作。其中,唐代著名医学家孙思邈提出了节养术、服饵术和养老术。节养术即尽量避免精气的过度损伤,注意节制房事、思想清静、心无妄想、耳无妄听,将精气的损耗减少到最低限度,寿命自然延长。服饵术是通过长期服用药物以减断谷食、益寿延年的方法。养老术指老年人应该了解自己的生理、心理特点,加强自身的保养,从而做到神安而长寿。不过,这一时期也出现了食丹服石术等荒诞怪异、危害健康的养生术。

宋元时期,先后出现了陈直、丘处机、朱震亨等著名养生学家和《养老奉亲书》(陈直著)、《养生类纂》(周守中纂)、《保生要录》(蒲虔贯辑)、《摄生消息论》(丘处机著)、《寿亲养老新书》(邹铉撰)、《格致余论》(朱震亨撰)等养生学专著。这些著作大大丰富了前人的养生思想,发展了古代的养生学。首先是饮食养生术得到了进一步的发展,贡献最大者当推陈直。陈直在其《养老奉亲书》中系统总结了唐代以来饮食养生的成就,着重阐述了饮食调养的作用和具体方法。比如他认为饥饱失宜、调停无度,会使人发生疾病;饮食应少量多餐;食物宜温热熟软;应该饮用牛乳;有了疾病,应先用食疗的方法,因为食疗优于药物治疗,等等。其次是药物养生术走上了正轨。魏晋南北朝时期,食丹服石之风盛行,药物养生术走向歧途,不少人成为丹石药物的牺牲品。隋唐以后,人们开始认识到这种风气的弊病,开始推崇动、植物药养生。至宋代,对金石药物的毒副作用认识更加深刻,药物养生走上正轨。此外,这一时期还出现了朱震亨提倡的倒仓术,即倒去肠胃中的糟粕,以达到推陈致新、扶虚补损的作用。

明清时期,养生学取得了令人瞩目的成就,涌现了万全、高濂、张介宾、曹庭栋等著名养生学家,出版了《养生四要》(万全著)、《遵生八笺》(高濂撰)、《摄生要录》(沈仕著)、《景岳全书》(张介宾著)、《传家

宝》(石成金著)、《老老恒言》(曹庭栋著)以及《彭祖摄生养性论》等养生学专著。这一时期,老年养生术进一步完备,其中以《遵生八笺》、《老老恒言》最有影响。《遵生八笺》对老人的四时顺养、饮食调治、起居调理、药物补养等都进行了非常深入的研究。《老老恒言》从日常生活出发,总结出一整套符合老年人衣食住行特点的简便易行的养生方法,具有极强的指导性和操作性。明末著名医学家张介宾极力倡导养形术和中兴术。养形术认为,形体是精神和生命的物质基础,保养生命必须重视养形。由于形体主要在于保养精血,又依靠精血滋养而维持不衰,因而养形主要在于保养精血。保养精血要做到两点,一是节制性欲,以防止精血的损伤,二是经常服食能温补精血的药物,如他所创的全鹿丸。中兴术是加强中年时期的养生方法。中年养生,关键在于恢复元气,即通过保养精神、运动形体、填补精血等方法,使趋于衰弱的元气得以恢复,自然可以强身益寿。中年注意养生,可以给老年健康打下良好的基础。

科学发展史告诉我们,任何一门学科的发展都离不开哲学。我国传统养生学受到古代哲学思想的影响与制约,尤其是“元气论”、“阴阳学说”、“五行学说”等哲学思想和概念,一直影响着传统养生学理论的形成。反过来,传统养生学理论和实践的发展,也同样影响着中国古代哲学思想的发展,两者有着密不可分的关系。(1)元气论,又称气一元论,是中国传统文化中占主导地位的自然观,体现着古代的唯物论和辩证法。传统养生学认为,气在人身之中占有极重要的地位,因“气乃体之充也,用以催血,用以养血”。从中医角度看,血的组成与生成过程离不开气化功能。所以,气旺盛,则化生血液的功能亦强;气虚衰,化生血的功能亦弱。(2)阴阳学说。古代人们在生产劳动和社会实践过程中,观察到自然界有天地、日月、昼夜、寒暑、明暗、死生、牝牡、雌雄以及人类本身有男女等现象,逐步形成了阴阳两个哲学范畴。阳代表积极、进取、刚强等阳性特性和具有这些特性的事物,阴代表消极、保守、柔软等阴性特性和具有这些特性的事物。世界是在阴、阳两种“天地之气”的运动推动下发生、发展的。要想健康长寿,最重要的是调节人体阴阳双方的制约关系,使阴阳双方平衡,从而保证人体的健康。因此,从养生方面看,要不得病或少得病,就必须“法于阴阳”,“春夏养阳,秋冬养阴”。在任何

时候都需要注意保持体内的阴阳平衡和重视人与自然环境的阴阳协调。(3)五行学说。认为世界由水、火、木、金、土五种物质构成,这五种物质具有相生相克的关系。五行相生相克的理论,在我国古代科学发展中发挥了积极作用,它把握了宇宙万物和人体持续不断的变化和转化规律,被当代国外学者释为“五行动力模型”,具有动静平衡的“负平衡调节法则”等内容。五行学说认识到人的生命活动不是内在脏器的孤立活动,也不是与外在环境毫不相关,而是人体中的各种脏器相互间具有相生相克的联系控制关系,与周围有关事物,特别是自然四时节气的变化,也同样存在着相生相克的联系控制关系。它为《黄帝内经》理论体系的形成打下了理论基础,创立了“天人合一”的人体内外环境统一的整体观念。因此,五行学说也为传统养生学奠定了理论基础。

我国传统养生学经历了几千年的发展,形成了许多流派。其主要流派有:(1)静神养生学派,以安静调养人体的精神思维活动作为主要途径来保养生命、益寿延年。(2)动形养生学派,主张以运动形体来保养生命。(3)调气养生学派,以调气(调养真气)作为主要途径来保养身体,达到延年益寿的目的。(4)固精养生学派,主张通过固摄阴精,使之充盈内守,以固摄肾精为主要途径,达到益寿延年的目的。(5)合度养生学派,主张通过合度去泰的方法,达到延年益寿的目的。合度即合乎尺度,不走极端。去泰,即舍弃某种安泰的享受。

传统养生学典籍数量浩繁,有博大精深的专著,有精彩纷呈的单篇,更有难以计数的闪烁着智慧火花的片断和格言;内容也很丰富,涉及调摄精神、顺应四时、生活起居、饮食调理、房事调谐、劳动运动、气功调谐、经络穴位、药物调理、文体娱乐等方面,而且既有深奥玄妙的养生理论,也有方便实用的养生方法。本书着重突出以下六类内容:调心养生,顺时养生,饮食养生,起居养生,房室养生,文娱养生。所选内容上自先秦,下迄明清,为各个历史时期养生学的精华,力求全面反映我国古代的养生学理论和实践能对读者朋友有一定的启发和借鉴。

目 录

一 调心养生	1	终始	18
上古之人何以皆度百岁	2	居安思危防未萌	19
欲寿必察天地之道	3	保神保气保精	20
善摄生者先除六害	4	淡然无为,神气自满	20
弃绝世事,遗忘生命	5	喜乐无极伤魄	21
精神内守而不外越	6	大怒伤肝	22
修性以保神,安心以		大悲伐性	24
全身	7	思虑过度伤神	25
智者寿,仁者寿	9	忧愁伤肺	27
积伤至尽则早亡	10	惊恐伤肾	28
养生先须虑祸	11	憎爱损性伤神	29
养生以自慎为道	12	久视伤心,久听伤肾	30
东坡养生秘诀	13	疑惑不已,气血以虚	32
和与安	16	多语失气,多笑伤神	33
寿夭休论命,修行在		年老养生不贵求奇	34
本人	17	金石不可轻服	35
神静自然安,修道宜		养生之本末	36

心存和悦,遍体畅趣	86	九月养生法	131
心寻安乐,安乐自至	87	冬季养生论	132
长寿在于人为	90	冬季养肾	135
心存仁厚,寿命定长	91	十月养生法	137
精神须加爱惜	91	十一月养生法	138
治病先治心病	92	十二月养生法	139
养生须先养心	94	顺应四时,起居有节	140
思虑之害,过于酒色	94	养生之道在顺乎自然	146
喜笑常多烦恼少	95		
快活祛病歌	96	三 饮食养生	149
无忧散,和气汤	97	孔丘食诫	150
养生须分年龄	98	陶弘景食诫	150
尽其在我,听其在天	99	饮食杂忌	151
		饮酒杂忌	154
二 顺时养生	101	饮食不过一爵一肉	156
春喜夏乐秋忧冬悲	102	饭后用茶,漱而不咽	156
天时避忌	103	酒后诸忌	157
四时调摄	104	朝不可虚,夜不可实	158
春季养生论	107	体质不同,饮食有别	158
春季养肝	110	饮食当知所损	159
正月养生法	111	五味养人,过则伤人	162
二月养生法	113	宴饮备于五贵五好	163
三月养生法	114	爱食者多食,怕食者少食	164
夏季养生论	115	太饥勿饱,太饱勿饥	165
夏季养心	118	哀怒倦闷时勿食	166
四月养生法	120	午后饮酒,疏通血脉	167
五月养生法	121	饮茶宜少,不饮尤佳	168
六月养生法	123	饮食宜忌	168
秋季养生论	124	多少箴	170
秋季养肺	127	大醉、晚酌、速饮皆有害	171
七月养生法	129	醉后五不可	172
八月养生法	130	进食六诀	173

食谷须知	177	醒时亦当转体	215
食菜须知	179	伸足卧，一身俱暖	215
食瓜须知	181	就寝即灭灯	216
食果须知	182	夜卧闭口，固养元气	216
		卧不覆首	217
四 起居养生	187	十叟长寿歌	217
起居杂忌	188	养生延年秘诀	218
居室安则身安	189	每日调养之法	219
行立之忌	190	每夜调养之法	220
衣着摄养	190	晨勿漱口，晚须刷牙	221
沐浴洗面之忌	191	睡不厌蜷，醒不厌舒	222
一日一梳发	192	夜间有事，先拍心胸	222
行止坐卧之忌	193		
远唾不如近唾，近唾不如		五 房室养生	225
不唾	194	去七损，修八益，可得延	
晨起诸宜	195	年	226
起居要语	196	阴阳交接之道	228
四叟长寿诀	197	不可长不交接	229
多语耗气	198	动而不施，何以不乐	229
避风如避箭	199	素女求子法	231
人体须得小劳	199	人有强弱老壮，施泄随其	
陶真人去病歌	200	气力	231
养生者致思	204	男子行房七忌	232
养生以睡眠居先	204	男子房事七伤疗法	234
不必正襟危坐	208	男不可无女，女不可无男	240
行有车马不如安步当车	209	奸淫使人不久	241
站立不可长久	210	上士别床，中士异被	242
沐浴之水勿过冷过热	211	男女俱仙之道	242
白云流水如闲步	212	求子则候女经断后交接	243
手宜常在面，腹虚不可浴	213	孕期须行善事	244
催眠二法	214	孙思邈房中补益法	244
希夷安睡诀	214	人生大患，嗜欲饮食	249

精气不耗者得天元之寿	251	不乱	277
欲不可绝	252	节快乐过情之欲	279
欲不可早	253	节忧患伤情之欲	280
欲不可纵	254	节饥饱方殷之欲	280
欲不可强	256	节劳苦初停之欲	281
欲有所忌	257	节新婚乍御之欲	282
妊娠有忌	259	节隆冬盛暑之欲	283
阳有余,阴不足	260		
女法水,男法火,水能制火	263	六 文娱养生	285
二八佳人体如酥,腰间服剑斩		弹琴不若听琴,弈棋不若	
愚夫	264	观棋	286
养心莫善于寡欲	268	奇花娱目,鸟鸣悦耳	287
欲广嗣,遵五要	271	蓄养禽鱼,乐在其中	288
勿恃强壮而恣意酒色	272	灌园取乐,颐养性情	290
慎无视女人	272	流水绿草可以养耳目	291
女人切要远离	273	六物医六脏	292
读书人最宜节欲	273	引吭高歌足以舒气	292
孙仙姑戒欲歌	275	礼乐射御之益	292
美色在前而不悦色	276	读书为颐养第一事	293
常见可欲之人,亦能使心			



一 调 心 养 生

调心即调摄精神。调心养生是通过调节人的精神、思想和心理活动,以保持身心健康,延年益寿的一种养生方法。古人十分重视精神和心理因素在健康长寿方面的作用,并且提出了调心养生的具体方法。早在两千年前,《黄帝内经》就有“积精全神”以延年益寿的论述,认为神为一身之主宰,有神则生,无神则死,神强则健,神弱则病。所以在人的精神和健康的关系上,古人认为,善养精神、心神安适,就能健康长寿;不善养神,就会伤身损命;在精、气、神这人身三宝中,精是构成人体、维持生命活动的物质基础,气是生理功能,神则是一切意识、知觉、思维活动的集中表现,三者之中,神为主导;只有身心俱健即躯体健康和精神心理健康并生,才是全面的健康;而精神一旦失调,就会影响五脏六腑功能,导致气机失常,从而引发内脏发生病变。暴喜、愤怒、忧愁、悲哀、思虑、恐惧、惊吓等都会导致精神失调从而伤身致病。调心养生的基本方法,主要包括:一是养德安神。即通过提高道德修养来延年益寿。养德的内容有立志、性善、忍让、仁慈、讲究礼仪等。二是清静养神。即保持思想清静、以养心神。包括清心寡欲、抑目静耳、神用专一等。三是乐观怡神。即做到精神乐观、性格开朗、知足常乐、冷静面对逆境和挫折并善于排解。四是顺时调神。一旦精神出现失调怎么办?古人也总结了一些常用的精神心理疗法如以喜胜怒、以喜胜悲、以喜胜忧、以悲胜喜、以怒胜思、以恐胜喜和想象等方法。

上古之人何以皆度百岁

【原文】

余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，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，起居无常，故年半百而衰也。

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时。恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？是以志闲而少欲，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。

黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。

中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，以盖其寿命而强者也，亦归于真人。

其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心。行不欲离于世，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患。以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。

其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古，合同于道，亦可使益寿而有极时。

——《黄帝内经·素问》

【译文】

我听说上古时代的人，其寿命都超过了一百岁，而动作举止仍然没有衰老的迹象；现在的人，则年过半百，就显得非常衰老，是时代不同的原因呢？还是人类自己把生命丢失了呢？岐伯对这个问题回答说：上古时代的人，懂得养生规律的，师法阴阳，知道养生的具体方法，饮食有节制，起居有机律，不随意损害身体，所以形体与精神协调统一，而能够活到应活的年龄，超过了一百岁才死去。如今的人却不是这样，他们把酒作为日常饮料，以

谬乱为正常,醉酒之后进行房事,想要竭尽精气,耗散真元,不知谨慎小心,不按规定进行思维活动,一味满足自己的心愿,违背养生之道,生活没有规律,所以人到五十便过早地衰老了。

上古时代的圣人教育百姓,都说对一切邪气风寒,要及时避开。恬静淡泊无欲无为,真气就会产生,精神就不会散失,这样一来,疾病怎么能产生呢?放松精神减少欲望,心绪安定不惊不惧,形体劳而不倦,血气流畅不滞,如此则能随心所欲,实现自己的愿望。不挑剔饮食,不讲究穿着,随乡入俗,安分守己,其民风就称得上淳朴。因此嗜好和欲望不能损害自己的眼睛,淫欲和邪念不能迷惑自己的内心,无论是愚蠢聪明,还是贤惠无能,只要对外界事物无所动心,就合乎养生之道。所以那些活到一百多岁仍然不显衰老的人,就是由于懂得养生之道的缘故。

黄帝说:我听说远古时代有一种人叫真人,能够掌握天地运行规律,顺应四时阴阳变化,懂得呼吸导引之术,保守精神不受外界环境影响,形体各个部分能够保持和谐统一,因此他的寿命能够超过天地,没有结束的时候,这是因为掌握了养生之道而长生不老。

中古时代有一种人叫至人,德行淳厚,能够完备地领会养生之道,把握阴阳,顺应四时,远离世俗,蓄养精神,神游于天地之间,眼观六路,耳听八方,这种人寿命也很长久,也可以归入真人一类。

其次有一种人叫圣人,得天地和顺之气,知八方风俗之理,其嗜好和欲望顺应世俗,不恼怒不生气。行为举止不想远离尘世,但又不愿与世俗同流合污,外不使形体劳累,内不使精神焦虑。追求安静乐观,以自我满足为成功,如此形体不疲惫,精神不散漫,也可以活到百岁。

再次有一种人叫贤人,能够以天地自然规律为法则,仿效日月的运行和盈亏,分辨星辰所在的位置,遵循阴阳的变化规律,辨别一年四季的更替,一切都依照远古时代的做法,合乎养生之道,也可以增加寿命,但终究有死亡的时候。

欲寿必察天地之道

【原文】

君若欲寿,则顺察天地之道。天气日尽月盈,故能长生;地气岁有寒暑,

险易相取，故地久而不腐。君必察天地之情，而行之以身，有声可知闻。虽圣人非其所能，唯道者知之。天地之至精生于无征，长于无形，成于无体，得者寿长，失者夭死。故善治气搏精者，以无征为积，精神泉溢。

——马王堆帛书《十问》

【译文】

如果你想长寿，就要顺应天地自然规律。天气随着日月的交替、时间的变化而变化，所以上天能长生不老；地气每年有冷有热，地势有险峻有平坦，所以大地能永远存在。你必须洞察天地之情，把握自然规律，并且把这个规律与人的生命规律结合起来，才能深得养生之道。即使是圣人也未必能做到这一点，只有有道的人才能做到。天地的精华是在不知不觉中产生的，是在没有形体的情况下产生并成长的，得到这种精华者，就会长寿，失去这种精华者，就会短命。因此善于吸取和调理精气的人，是在日常生活中逐步积累起来的，这样，人的精神就会充足饱满。

善摄生者先除六害

【原文】

且夫善摄生者，要先当除六害，然后可以保性命延驻百年。何者是也？一者薄名利，二者禁声色，三者廉货财，四者捐滋味，五者除佞妄，六者去妒忌。去此六者，则修生之道无不成耳。若此六者不除，盖未见其益。虽心希妙理，口念真经，咀嚼英华，呼吸景象，不能补其短促，盖捐于其本而妄求其末，深可诫哉！所以保其真者，当须少思，少念，少笑，少言，少喜，少怒，少乐，少愁，少好，少恶，少事，少机。夫多思即神伤，多念即心劳，多笑即脏腑上翻，多言即气海虚脱，多喜即膀胱客风，多怒即腠理奔浮，多乐即心神邪荡，多愁即发须焦枯，多好即志气倾覆，多恶即精爽奔腾，多事即筋脉干急，多机即智慧沉迷。斯乃伐人之生，甚于斤斧；蚀人之性，猛于豺狼。

心内澄，则真神守其位；气内定，则邪物去其身。身行欺诈即神悲，行争竞则神沮，轻侮于人，当减算数，杀害于物，必当中夭。行一善，即魂神悦，行一恶，则魄神欢。常以宽泰自居，恬寞自守，即形神安静。生录必书其名，

亡者有之矣。生之来不能却，其去不能止。悲夫！世之人以为养形足以存生，而养形果不足以存生，则世奚足为哉？虽不足为而不可不为者，其为不免矣！夫欲免为形者，莫如弃世，弃世则无累，无累则正平，正平则与彼更生，更生则几矣！事奚足弃而生奚足遗？弃事则形不劳，遗生则精不亏。夫形全精复，与天为一。……形精不亏，是谓能移。

——战国·庄周《庄子》

【译文】

了解养生之道的人，不去拼命追求自身所做不到的事情；把握命运规律的人，不去无谓地追求自己的智慧所无法达到的东西。养形必须首先有物质条件作基础，但有的人有了充足的物质条件仍然不会养形。生命首先不能离开形体，但有的人生命不离形体却好像死了一样。生命的诞生不可拒绝，生命的消失也无法阻止。悲哀啊！世上的人以为只要做到了养形便足以保存生命，而仅仅养形却仍然不足以活命，那么世人为何又要去养形呢？明知不值得去做，却又不能不做，大概有不能不做的原因吧！如果不想养形，则不如弃绝世俗之事，弃绝世俗之事形体就不会受到劳累，形体不受劳累便能做到心正气平，心正气平便能与自然相生相长，与自然相生相长就接近养生之道了！世事真值得弃绝，生命真值得遗忘吗？弃绝世事，形体就不会劳累，遗忘生命，精神就不会亏损。保全形体恢复精神，便能与自然合二为一。……形体与精神不亏损，便称得上随物而化。

精神内守而不外越

【原文】

人之耳目，曷能久熏劳而不息乎？精神何能久驰骋而不既乎？是故血气者，人之华也；而五脏者，人之精也。夫血气能专于五脏而不外越，则胸腹充而嗜欲省矣；胸腹充而嗜欲省则耳目清、听视达矣；耳目清、听视达，谓之明。五脏能属于心而无乖，则悖志遁而行不僻矣；悖志遁而行之不僻，则精神盛而气不散矣；精神盛而气不散则理；理则均，均则通，通则神，神则以视无不见，以听无不闻也，以为无不成也。是故忧患不能入也，而邪气不能袭……夫孔窍者，精神之户牖也；而气志者，五脏之使候也。耳目

淫于声色之乐，则五脏摇动而不定矣；五脏摇动而不定，则血气滔荡而不休矣；血气滔荡而不休，则精神驰骋于外而不守矣；精神驰骋于外而不守，则祸福之至……使耳目精明玄达而无诱慕，气志虚静恬愉而省嗜欲，五脏定宁充盈而不泄，精神内守形骸而不外越，则望于往世之前，而视于来事之后，犹未足为也，岂直祸福之间哉？

——汉·刘安《淮南子》

【译文】

人的耳目，怎么能长时间地劳累而不休息呢？人的精神怎么能长时间地驰骋而不被用尽呢？所以，血气是人之华，五脏是人之精。血气能集中于五脏而不外散，那么胸腹就会很充实，嗜好欲望也就会减少；从而使耳聪目明。耳聪目明称为明。五脏能够从属于心而不乖戾，那么悖乱的神志就会消失，人的行为就不会邪僻，从而使精神旺盛，血气也不会散失，这样就能正常地办理公事，做到处事公允，通达，以至达到神明的境界。达到了神明的境界，就没有看不到的，没有听不到的，没有做不到的。所以不会受到忧患的侵入，不会受到邪气的袭扰……耳目等孔窍是精神的门户；而气志则又驱使和影响着重脏。如果耳目沉溺于声色之中，五脏受到刺激便会处于一种摇荡不安的状态，并进而影响到血气飞速运行而得不到休息，精神专注于外物而难以内守，这样灾祸就会很快到来……假如能使人的耳目聪明通达而又不受外界的诱惑，气志虚静愉快而又减少了欲望，五脏安宁充实而不外泄，精神内守形体而不外散，便能知道前代之事，推测未来之事，更何况预测眼前的祸福呢？

修性以保神，安心以全身

【原文】

精神之于形骸，犹国之有君也。神躁于中，而形表于外，犹君昏于上，国乱于下也。夫为稼于汤之世，偏有一溉之功者，虽终归于焦烂，必一溉者后枯。然则一溉之益固不可诬也，而世常谓一怒不足侵性，一哀不足以伤身，轻而肆之。是由不识一溉之益，而望嘉谷于旱苗者也。

是以君子知形持神以立，神须形以存。悟生理之易失，知一过之害生。