

全本

菜根谭

精华解析

菜根谭扎根于中国传统文化土壤，它对儒家之修身、治国、齐家、平天下做了最经典的注解。对道家之清静无为作了最深入浅出、透彻的阐释。对佛家之出世、作世作了最完美、最透彻的诠释。人们熟知的菜根，成为喻将人生修习及的修身、为官、治家、处世学问。御人、处事、储方而融为一律，构造了一层层至理至上的中国式的成功学。于今天之众生，无愧为

全本菜根谭精华解析
之
十二

养生菜根谭

纪康保 主编



中国致公出版社

目 录

菜根解味

食不厌精	脍不厌细		(1)
食能以时	身必无灾		(1)
谨和五味	长有天命		(2)
四时五藏	五味所宜		(3)
水阴火阳	阳气阴味		(3)
津液相成	神乃自生		(4)
食之过甚	有伤五味		(5)
食气入胃	浊气归心		(6)
天地精气	出三入一		(7)
谷之五味	各有所宜		(8)
邪盛则实	精夺则虚		(9)
五实之症	五虚之状		(9)
百病之始	先于皮毛		(10)
先痛后肿,	气伤形也		(11)
寒气侵入	引至病痛		(11)
胃为气逆	肠为下泄		(13)
邪之所凑	其气必虚		(13)
伤寒一日	巨阳受之		(13)
寒气生浊	热气生清		(14)
五脏六腑	皆令人咳		(15)
水溢皮肤	生成浮肿		(16)

㊦ 全本菜根谭精华解析 ㊦

人之阳气	大怒上逆	(16)
气血失调	暴喜暴怒	(17)
风雨寒热	不独伤人	(17)
阳者天气	阴者地气	(18)
百病之始	寒暑喜怒	(19)
察其所痛	以知其应	(19)
五藏坚固	血脉和调	(20)
神气皆去	形骸独居	(21)
补其不足	泻其有余	(22)
人有八虚	以候五藏	(23)
形乐志苦	病生于脉	(24)
虚邪中人	洒淅动形	(24)
冬伤于寒	春生瘕热	(25)
悲哀愁忧	心神动荡	(26)
肝脾心肾	虚实之症	(26)
一心无累	四季良辰	(27)
性不堪虚	心能会境	(27)
五更枕席	参看心体	(27)
世态巧术	善于托故	(28)
善救时事	和风消暑	(28)
廉以惩贪	让以息争	(29)
空而不着	物我两忘	(29)
宠辱不惊	去留无意	(30)
细雨开卷	微风弄琴	(30)
看蜂忙碌	觑破世态	(31)
人在病中	百念灰冷	(31)
三日不火	十年不衣	(32)
珍奇罄地	清风披坐	(32)

年年落第	处处羁游	(33)
名利客忙	牧樵人闲	(33)
天赋命同	自取则异	(33)
功名富贵	俗人之物	(34)
俯仰进趋	随意所在	(34)
尘缘割断	世虑潜消	(34)
节制色欲	有益身体	(35)
西瓜消暑	荔枝养颜	(36)
食有所禁	该戒则戒	(37)
调顺血脉	百病不作	(38)
嗜酒伤身	甚者丧命	(38)
早食欲实	暮食欲虚	(39)
作诗弈棋	劳神独甚	(40)
酒可养生	少饮为妙	(40)
心诚意正	顺理修身	(41)
种种病根	多始色欲	(42)
自然为宗	颐养天和	(43)
早食淡粥	生津快胃	(44)
智者养生	四时而调	(45)
生病之因	起于过用	(46)
肢体屈伸	气流畅通	(46)
手按两眦	眼能洞见	(47)
常擦脚心	步履轻健	(47)
为人父母	谨记翁言	(48)
怒甚伤气	思多损神	(49)
善可养性	善可延寿	(50)
胸怀存内	人亦快乐	(51)
忧愁恼怒	只炎己身	(52)

㊦ 全本菜根谭精华解析 ㊦

补养虚伪	操心要规	(53)
贵不伤身	贱不累形	(53)
神气相依	是为真息	(53)
形体不敝	精神不散	(54)
气由神往	养气全神	(55)
养性之先	先知自慎	(56)
养生之本	元气不亏	(57)
多忧伤神	多思伤志	(57)
积气成精	积精全神	(58)
皆完且固	地元之寿	(58)
淡然无为	神气自满	(59)
喜怒有节	少动真怒	(60)
不祈自福	不求自延	(60)
血气妄行	丧生之本	(61)
生平粗心	病之根源	(63)
人之贵生	生之贵道	(64)
病若不除	终不入定	(65)
内安于心	外安于目	(67)

菜根养生

食五谷杂粮	养清静之身	(68)
苦心修炼	至美至纯	(73)
宗教养生长寿法		(79)
禅修大法		(86)
瑜伽修身养性术		(91)
顺时养生		(94)
四季养生宜、忌		(96)
春日养疗导引		(104)

夏日养疗导引	(119)
秋日养疗导引	(137)
冬日养疗导引	(154)
春季杂病防治	(167)
夏季杂病防治	(191)
秋季杂病防治	(236)
冬季杂病防治	(261)

菜根解味

食不厌精 脍不厌细

【原文】 食不厌精，脍不厌细。食讎而餲，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食。肉虽多，不使胜食气。唯酒无量，不及乱。沽酒市脯，不食。不撤姜食，不多食。

【译文】 粮食不嫌舂得精，鱼、肉不嫌切得细。食物经久变得腐臭了，鱼和肉腐烂了，不吃。食物的颜色变得难看了，不吃。食物的气味变得难闻了，不吃。烹调得不好，不吃。没有到该当饮食的时间，不吃。不是按一定的方法宰割的肉，不吃。没有一定的调味的酱醋，不吃。席上的肉虽然很多，但吃的肉不超过主食。只有饮酒不限量，但不要喝醉。从市上买来的酒和熟肉，不吃。吃完了，姜不撤除，但不多吃。

食能以时 身必无灾

【原文】 凡食无强厚味，无以烈味重酒，是以谓之疾首。食能以时，身必无灾。凡食之道，无饥无饱，是之谓五藏之葆。口必甘味，和精端容，将之以神气。百节虞欢，咸进受气。饮必小咽，端直无戾。

【译文】 凡是饮食味道都不要过于浓烈，不吃厚味，不饮烈酒，它们都是所谓致病的开端。能按时饮食，身体就不会有灾殃。吃东西不要过饥也不宜过饱，这样五脏就能得到安适。吃东西时，一定要吃可口的食物，要精神和谐！姿态端正，用精气将养，这样，全身每个部位都欢愉，都接受自己神气的控制。饮食一定要小口下咽，端直身体，不要歪斜。

谨和五味 长有天命

【原文】 阴之所生，本在五味，阴之五官，伤在五味。是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡。味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精。谨道如法，长有天命。

【译文】 精血的产生，根源于对饮食五味的物质摄取；但是，贮藏精血的五脏，又可因为过食五味而受伤害。举例来说：过食酸的东西，会使肝气郁集，失去条达，脾气因而受到克制，就可能呈现衰弱。过食咸的东西，会使骨气受伤，肌肉枯槁，气也就郁滞了。过食甘味的东西，会使心气喘闷，肾气也就衰弱了。过食苦味的东西，会使脾气濡滞，胃气也就薄弱了。过食辛味的东西，会使筋脉渐渐衰败，精神也就颓靡了。所以把五味调和得适当，使得骨骼正直，筋脉柔和，气血流通，腠理固密，这样，就气骨精强了。要是能够严格地按着养生的方法去做，就可以享受天赋的寿命了。

四时五藏 五味所宜

【原文】 毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精益气。此五者，有辛酸甘苦咸，各有所利，或散，或收，或缓，或急，或坚，或软，四时五藏，病随五味所宜也。

【译文】 药是用来攻邪的，五谷是用来营养的，五果是用来作为辅助的，五畜的肉是用来补益的，五菜是用来补充的。将谷果肉菜的气味合而服食，可以补精养气。这五类东西包含了辛酸甘苦咸五味，而五味各有它的作用，或散、或收、或缓、或坚、或软。治病时就要结合四时五藏的具体情况来恰当地利用五味。

水阴火阳 阳气阴味

【原文】 水为阴，火为阳。阳为气，阴为味。

味归形，形归气；气归精，精归化；精食气，形食味；化生精，气生形；味伤形，气伤精；精化为气，气伤于味。

阴味出下窍，阳气出上窍。

味厚者为阴，薄为阴之阳；气厚者为阳，薄为阳之阴，味厚则泄，薄则通；气薄则发泄，厚则发热。

壮火之气衰，少火之气壮；壮火食气，气食少火；壮火散气，少火生气。

气味，辛味发散为阳，酸苦涌泄为阴。

【译文】 以水火分阴阳，则水是阴，火是阳；以饮食物和药物的气味分阴阳，则气为阳，味为阴。

饮食物进入人体后，经过化生，其中五味的精华以滋养形体，形体得到滋养，便能产生元气；食物中的气能温养人的精气，并进行化气。换句话说，即人的精气是吸收食物的气获得营养，人的形体是吸收食物的味而获得营养。反过来，人的元气通过生化过程，把食物中的营养变为人体的精气和促进形体的成长。但是，饮食物应有节制，药物也不能过量，气味太过，反会损伤人的阴精和形体，而影响到人的元气。

味属阴，食物的残渣自大小便排出；气属阳，其轻清之气自口鼻呼出。

味浓厚为阴中之阴，味淡薄的是阴中之阳；气浓厚的属阳中之阳，气淡薄的属阳中之阴。味过于浓厚，会发生泄泻，味较淡薄的能使通利；气薄的能向外发泄，气厚的能助阳发热。

过于亢盛的火，能使元气衰弱；温和的火，可使元气壮盛。因为过于亢盛的火会消蚀人的元气，而温和的火却能滋养人的元气。所以说，过亢的火能耗散元气，温和的火能增强元气。

药物的气和味，凡辛甘有发散作用的属于阳；酸苦有催吐泻下作用的属于阴。

津液相成 神乃自生

【原文】 帝曰：善！余闻气合而有形，以变以正名，天地之远，阴阳之化，其于万物，孰少孰多，可得闻乎？岐伯

曰：悉哉问也！天至广不可度，地至大不可量，大神灵问，请陈其方，草生五色，五色之变，不可胜视，草生五味，五味之美，不可胜极；嗜欲不同，各有所通。天食人以五气，地食人以五味，五气入鼻，藏于心肺，上使五色修明，音声能彰；五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。

【译文】 黄帝说：你讲得很好！我听说自然界万物皆由天地之气化合而成形体，根据其变异而定有不同的名称，天地的气运和阴阳的变化对万物谁少谁多，可以讲给我听一下吗？岐伯说：你问得真详细啊！但天极广阔，不容易测度它，地极博大，不容易度量它，你提出这样广泛深奥的问题，我不能作详细的解答，只能陈述其大略。各种植物皆有五色，五色的变化繁多，难以看遍；各种植物皆有五味，五味的优美适口，也难以尝遍。人们对五色、五味的嗜欲各有不同，而各种色味对五脏是各有所入通的。在自然界中，天是供给人们五气的，地是供给人们五味的，五气田鼻吸入，贮藏于心肺，因而上能使面部的颜色明润，音声洪亮；五味由口食入，藏于肠胃，经过消化，吸收其精微，养五脏之气，五脏之气与五味的谷气两相结合，便产生了津液，以营养人体，因而神气也就自然健旺了。

食之过甚 有伤五味

【原文】 多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝胎而唇揭；多食甘，则骨痛而发落。此五味之所伤也。故心欲苦，肺欲辛，

肝欲酸，脾欲甘，肾欲咸，此五味之所合五脏之气也。

【译文】 吃太多咸味，会使血脉流行凝滞不利而使面色或肤色改变；吃太多苦味，会使皮肤枯槁，毛脱落；吃太多辛味，会使筋拘急，爪甲枯；吃太多酸味，会使皮肉增厚皱起，嘴唇开裂而掀起；吃太多甘味，会使骨节疼痛而头发脱落。这些情况，都是由于五味偏嗜太过所伤而引起的。所以心喜欢苦味，肺喜欢辛味，肝喜欢酸味，脾喜欢甜味，肾喜欢咸味，这是五味与五藏之气相合宜的。

食气入胃 浊气归心

【原文】 食气入胃，散精于肝，淫气于筋。

食气入胃，浊气归心，淫精于脉。脉气流经，经气归于肺，肺朝百脉，输精于皮毛。毛脉合精，行气于府，府精神明，留于四藏，气归于权衡，权衡以平，气口成寸，以决死生。

饮入于胃，游溢精气，上输于脾。脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱。水精四布，五经并行。合于四时五藏阴阳，揆度以为常也。

【译文】 谷食入胃后，所化生的部分精微物质，输散到肝脏，滋养全身的筋络。

谷食入胃后，所化生的精微物质的另一部分，注入于心，输送到血脉里去，百脉的精气，流于大的经脉，朝会于肺脏后，再输布到皮毛。皮毛与经脉的气血会合，仍还流入于脉。脉中精气这样正常运行而不乱，然后周流于心、肝、脾、肾四脏，达到不亢不衰的平衡状态，就能从手太阴肺经的气口表现

出来。所以根据气口脉的表现，可以判断病人的死生。

水液入胃，精气充盈，浮游涌溢，上输于脾脏。通过脾气布散水精的作用，再上输到肺，由于肺气肃降，通调水道，再把水精下输于膀胱。这样就使水精四布于周身皮毛，通灌于五脏的经脉，并随着四时寒暑的变迁，五脏阴阳的变化，作出适当的调节，这就是人体水谷、精气在经脉中运行的正常生理现象。

天地精气 出三入一

【原文】 黄帝曰：营卫之行奈何？伯高曰：谷始入于胃，其精微者，先出于胃之两焦，以溉五脏。别出两行，营卫之道。其大气之持而不行者，积于胸中，命曰气海。出于肺，循喉咽，故呼则出，吸则入。天地之精气，其大数常出三入一，故谷不入，半日则气衰，一日则气少矣。

【译文】 黄帝问道：营卫之气是怎样在人体中运行的呢？伯高说：谷入胃后，所化生的精微部分，从胃出后至中上二焦，经肺灌溉五脏。它在输布于全身时，分别为两条途径，其清纯部分化为营气，浓厚部分化为卫气，分别从脉内外的两条道路运行于周身。同时所产生的宗气，则聚于胸中，称为气海。这种气自肺沿咽喉而出，呼则出，吸则入，保证人体正常呼吸运动。天地的精气，它在体内代谢的大概情况，是宗气、营卫和糟粕三方面输出，但另一方面又要从天地间吸入空气与食入食物，以补给全身营养的需要，所以半日不吃饭，就会感到气衰，一天不进饮食，就会感到气少了。

谷之五味 各有所宜

【原文】 黃帝曰：谷之五味，可得聞乎？伯高曰：請盡言之。五穀：粳米甘，麻酸，大豆咸，麥苦，黃黍辛。五果：棗甘、李酸、栗咸、杏苦、桃辛。五畜：牛甘、犬酸、豬咸、羊苦、雞辛。五菜：葵甘、韭酸、藿咸、薤苦、蔥辛。五色：黃色宜甘、青色宜酸、黑色宜咸、赤色宜苦、白色宜辛。凡此五者，各有所宜。五宜：所言五色者，脾病者，宜食粳米飯、牛肉、棗、葵；心病者，宜食麥、羊肉、杏、薤；腎病者，宜食大豆黃卷、豬肉、栗、藿；肝病者，宜食麻、犬肉、李、韭；肺病者，宜食黃黍、雞肉、桃、蔥。

【譯文】 黃帝說：五穀性味是怎樣的，可以告訴我嗎？伯高說：讓我詳細地講給你聽。在五穀之中，粳米味甘，芝麻味酸，大豆味咸，麥味苦，小米味辛。在五果中，棗子味甘，李子味酸，板栗味咸，杏子味苦，桃子味辛。在五畜之中，牛肉味甘，狗肉味酸，豬肉味咸，羊肉味苦，雞肉味辛。在五菜之中，葵菜味甘，韭菜味酸，豆葉味咸，藟頭味苦，蔥味辛。五色與五味的關係：黃色屬脾，宜食甘味；青色屬肝，宜食酸味；黑色屬腎，宜食咸味；赤色屬心，宜食苦味；白色屬肺，宜食辛味。這五種色味，在治療和調補時，都可用其相宜的食品。所言五宜，就是在五臟患病時，選用相適宜的五味：脾病，宜食粳米飯、牛肉、棗子、葵茶；心病，宜食麥、羊肉、杏子、藟頭；腎病，宜食大豆芽、豬肉、栗子、豆葉；肝病，宜食芝麻、犬肉、李子、韭菜；肺病，宜食黃米、雞肉、桃、蔥。

邪盛则实 精夺则虚

【原文】 邪气盛则实，精气夺则虚。

【译文】 在疾病的过程中邪气强盛则表现为实症，而正气亏虚的，则表现为虚症。

五实之症 五虚之状

【原文】 脉盛、皮热、腹胀、前后不通、闷瞢，此谓五实；脉细、皮寒、气少、泄利前后、饮食不入，此谓五虚。浆粥入胃，泄注止，则虚者活；身汗得后利，则实者活。

【译文】 脉有力，体表皮热，腹部膨胀，大小便不通，胸闷而烦乱，这五种症状叫做五实；脉细弱，体表寒冷，气不足，二便失禁，饮食不进，这五种症状叫做五虚。若症状表现为五虚而还能进粥汤，大小便止住，胃气得复，正气不泄，则五虚渐补，而患者也可以恢复健康。如果症状表现为五实，只要使病人身体发汗、大小便是通，使邪有出路，则实症患者也可以恢复健康。

百病之始 先于皮毛

【原文】 百病之始生也，必先于皮毛，邪中之则腠理开，开则入客于络脉，留而不去，传入于经，留而不去，传入于府，廕于肠胃。邪之始入于皮也，淅然起毫毛，开腠理；其入于络也，则络脉盛色变；其入客于经也，则感虚乃陷下。其留于筋骨之间，寒多则筋挛骨痛；热多则筋弛骨消，肉烁腠破，毛直而败。

【译文】 百病的开始发生，必先从皮毛起。当邪气侵犯皮毛时，腠理就要张开，于是邪气乘虚进入络脉而居。居而不去，必然要内传于经脉，邪在经脉中，留而不去，又会继续深入，侵犯六腑，盘踞于肠胃之中。当邪气侵犯皮毛时，人的毫毛直立，腠理开张，出现战栗畏寒的症状；邪气若进入络脉，就会使络脉满盛，颜色改变；若邪气在经脉处留连不去，那么就一定会因机体正气的虚弱而深入内陷于脏腑之中。当邪气存留于筋骨之间时，将有两种不同的情况出现：若偏重于寒邪为患的，则出现筋脉挛急，骨节疼痛等症，这是因为寒主收引，抑气凝血的缘故；若偏重于热邪为患的，就出现筋骨痿软，肌肉消瘦或破损，以及皮毛枯槁等症，这是因为热邪熏蒸，耗气伤津的缘故。