

百家话长寿

刘正才 编著

百 家 话 长 寿

刘正才编著

上海翻译出版公司

(上海武定西路 1251 弄 20 号)

新华书店上海发行所发行 上海东方印刷厂印刷

开本 850×1156 1/32 印张 8.125 字数 209,000

1986 年 5 月第 1 版 1986 年 5 月第 1 次印刷

印数 1-11,000

统一书号: 14311·27 定价: 1.65 元

目 录

1. 彭祖寿八百	最老古寿星·····	(1)
2. 老子论长寿	文载《道德经》·····	(4)
3. 庄子养生观	主张顺自然·····	(7)
4. 孔子倡敬老	养生主自强·····	(11)
5. 孟子尊孔子	养心得高寿·····	(15)
6. 《管子》主平正	养生究心术·····	(19)
7. 子华说六欲	养生实有名·····	(22)
8. 医和论寿命	专论房劳损·····	(24)
9. 屈原写《楚辞》	诗歌咏气功·····	(25)
10. 荀子唯物观	首倡人胜天·····	(27)
11. 韩非解老学	旧说标新义·····	(29)
12. 列子列异人	养生多奇闻·····	(32)
13. 《吕氏春秋》论	恒动益寿命·····	(35)
14. 岐黄论医理	养生之道举·····	(37)
15. 董氏著《繁露》	养生重养义·····	(45)
16. 《阴符》兵家书	养生富哲理·····	(48)
17. 《淮南子》多训	道家养生论·····	(52)
18. 伯阳丹经王	撰写《参同契》·····	(54)
19. 王充谈寿命	遗传与优生·····	(57)
20. 华佗五禽戏	授徒延年方·····	(59)
21. 仲景创名方	防治老年病·····	(62)
22. 曹操暮年志	寓诗《龟虽寿》·····	(63)
23. 应璩《三叟》诗	唱出长寿诀·····	(65)

24. 嵇康《养生论》	名篇千古传·····	(66)
25. 葛洪炼丹术	养生有真言·····	(69)
26. 张湛著《要集》	普及养生学·····	(72)
27. 弘景集萃编	《养性延命录》·····	(75)
28. 颜氏严教子	养生莫偷生·····	(78)
29. 达摩来少林	传授《易筋经》·····	(80)
30. 许逊《灵剑子》	导引十六势·····	(87)
31. 《太上黄庭经》	夫人谈养生·····	(89)
32. 《巢氏病源》载	导引治病术·····	(91)
33. 唐朝《天隐子》	一语破神仙·····	(93)
34. 百岁著《千金》	开创老年学·····	(95)
35. 孟詵著《食疗》	老人得益多·····	(97)
36. 陆羽撰《茶经》	香茗益老人·····	(99)
37. 乐天赢高寿	退隐为让贤·····	(101)
38. 华阳养生书	《辨疑》解难题·····	(105)
39. 张公能百忍	九世尚同堂·····	(107)
40. 太上传仙丹	《肘后玉经方》·····	(108)
41. 符氏撰《秘录》	服饵可长寿·····	(110)
42. 欧翁无仙说	劳形可长年·····	(113)
43. 东坡传秘诀	文豪谈养生·····	(114)
44. 陆游长寿翁	谱写养生诗·····	(116)
45. 陈直写专著	《养老奉亲书》·····	(118)
46. 刘词不脱俗	编著《颐生录》·····	(122)
47. 姚称重时节	摄生按月令·····	(123)
48. 王质归老后	《林泉结契》友·····	(125)
49. 张鉴善养生	月月有乐事·····	(127)
50. 李昉编《御览》	皇帝学养生·····	(130)
51. 河滨丈人著	《摄生要义》书·····	(132)
52. 蒲氏设药枕	简化古导引·····	(136)

53. 医官王怀隐	编辑《圣惠方》	(137)
54. 张君房主纂	《云笈七籤》书	(138)
55. 愚谷老人编	《绅言》称第一	(140)
56. 文山养正气	为国洒热血	(142)
57. 温革撮语花	汇成《琐碎录》	(144)
58. 河间倡俭育	注重精与气	(145)
59. 李杲重脾胃	提出将养法	(146)
60. 丹溪撰《两箴》	淳淳诫后生	(148)
61. 邱氏重气象	四时讲养生	(151)
62. 御医忽思慧	饮膳成专著	(152)
63. 瞿佑据群书	四时应宜忌	(154)
64. 邹铉敬陈直	养老续新书	(156)
65. 王珪阶段论	婴幼儿壮老	(158)
66. 贾铭讲食忌	百岁成巨著	(160)
67. 潜溪著《邃言》	养性一指南	(162)
68. 雁仙活人法	勤练八段锦	(163)
69. 高濂撰《八笺》	国外有流传	(171)
70. 王蔡集《秘要》	长寿有妙诀	(173)
71. 李梴正宗派	力斥异端说	(175)
72. 时珍写巨著	广集长寿药	(176)
73. 龚柢官廷书	编写《延年箴》	(178)
74. 冷谦龄百五	修龄有要旨	(180)
75. 息斋居士述	《摄生要语》书	(181)
76. 石室道人撰	《二六功课》传	(182)
77. 华亭陈继儒	《养生肤语》录	(184)
78. 袁黄明学士	《摄生三要》记	(186)
79. 王达撰《笔畴》	专修养性事	(188)
80. 嵩山隐高士	太无著《气经》	(189)
81. 守一选道藏	校正百种录	(191)

82. 吕坤《呻吟语》	养生有妙诀·····	(193)
83. 梅颙《益龄单》	《华山睡功图》·····	(195)
84. 秀水陈诗教	编辑《花里活》·····	(200)
85. 居士龙遵叙	食色成绅言·····	(201)
86. 养生如行舟	推篷见碧流·····	(204)
87. 《将摄保命篇》	心理疗法妙·····	(205)
88. 汪昂辑气功	《勿药元詮》中·····	(208)
89. 景岳《治形论》	老年当益肾·····	(210)
90. 文焕校丛书	《寿养》多警句·····	(211)
91. 真人有秘诀	更多长寿术·····	(212)
92. 名医叶天士	善治老年病·····	(226)
93. 灵胎存亡论	寿命元气定·····	(228)
94. 归田多怡情	请观《小录》文·····	(230)
95. 石氏自体验	养生有秘诀·····	(234)
96. 尤乘善疗心	倡养五脏说·····	(236)
97. 吴澄《不居集》	详论烟酒害·····	(238)
98. 摄生有菜谱	请看《养小录》·····	(239)
99. 慈山善养生	《随笔》写经验·····	(241)
100. 方开传奇术	《延年九转法》·····	(245)

彭祖寿八百 最古老寿星

彭祖姓篯名铿，颛顼帝之玄孙，轩辕黄帝的第八代传人。因受封于大彭（今江苏徐州），且年寿最高，所以人们尊他叫“彭祖”。据刘向《列仙传》载：彭祖自尧时举用，历夏朝，曾受封于大彭。传说周穆王曾请他做大夫，因不愿为官，八百岁时不知去向。这些记载和传说虽不足凭，但他是春秋战国以前寿命最高者，却是可信的。当时彭祖以养神治身，善于补导之术而著称于世。

诸子慕彭祖

春秋末期的孔子十分倾慕彭祖，他曾在《论语》中说：“信而好古，窃比于我老彭。”屈原在《楚辞·天问》中写道：“受寿永多，夫何久长”“彭铿斟雉帝何飧”，意思是彭祖的寿命为什么那样久长？他曾亲手做鸡汤，奉献给尧帝品尝。说明彭祖善于烹调，讲究营养。据说战国时齐国的易牙就很崇拜彭祖的烹调技艺，曾到彭城去学习烹饪。彭祖不仅懂得饮食保健，尤其善于导引。庄子在《刻意篇》中提到：“吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”庄子在《逍遥游》中也说：“上古有大椿者，以八千岁为春，以八千岁为秋，而彭祖乃今以久特闻。”荀子还号召人们向彭祖学习气功。他说：“以治气养生，则后彭祖。”葛洪《神仙传》称，殷朝末年，纣王按彭祖的方术进行练功，而体壮身强，怕彭祖再传给他人，便决定杀掉彭祖。从此彭祖就隐居了。据今人考证彭祖所封的大彭，就是现今的徐州市。而今市内还有许多彭祖的遗

迹。如徐州市内北关统一北街有彭祖祠，徐州云龙山博物馆内有彭祖井，城东北角有彭祖楼，现在旧址上新建起大彭阁，由著名画家李可染题匾。这一切都说明彭祖实有其人。

由于彭祖是古代公认的最老的寿星，因此后人的长寿著作，为广流传，有的便托名彭祖所著，如《彭祖养性经》、《彭祖摄生养性论》、《彭祖养性备急方》等等。现据后世总结的彭祖长寿经验和彭祖导引术，作一简介。

长 寿 经 验 谈

晋代葛洪在《神仙传》里将彭祖的长寿经验作过总结，其它养生书也有补充。现综合各家所载，彭祖的长寿经验，大致有如下几点：

1. 不伤身便可益寿。彭祖认为：“致寿之道无它，第莫伤之而已。”指出防止伤身的七个方面：“忧愁悲哀伤人，寒暖失节伤人，喜乐过度伤人，愤怒不解伤人，远思强记伤人，汲汲所愿伤人，阴阳不顺伤人。”

2. 四要素即能延龄。彭祖提出了摄生延龄的四要素：“冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也；美色淑姿，幽闲逸乐，不致思欲之惑，所以通神也；车服威仪，知足无求，所以一志也；八音五色，以悦视听，所以导心也。”做到“适身”、“通神”、“一志”、“导心”，就能身心健康，延年益寿。

3. 爱精气可葆形神。彭祖提出了爱惜精气，养体保神的原则和方法：“人爱精养体，服气炼形，则万神自守其真；不然者，营卫枯悴，万神自游矣。”因而要求“上士别床，中士异被。服药百裹，不如独卧。”

4. 倡服气防病治病。彭祖提倡服气（即气功）防病治病。他每天“闭气内息，从旦至晡，危坐拭目，按摩全身，舐唇咽津，服气数十。偶有不适，则闭气以攻所患，运行体中以达指端，患即若失。”

彭祖导引术

彭祖善导引，庄子曾予肯定。彭祖导引术见于道家专著《太清导引养生经》，今人有据此改编而名“彭祖长寿术”者。现据宋本《太清导引养生经》中“彭祖导引法”原文抄录，以供爱好者练习参考。

彭祖导引术，“凡十节，五十息，五通，二百五十息。欲为之，常于夜半至鸡鸣、平旦为之。禁饱食、沐浴。

“一、凡解衣，仰卧伸腰，瞑少时，五息止。引肾气，去消渴，利阴阳。

二、挽两足指，五息止。引腹中气，去疝瘕，利九窍。

三、仰两足指，五息止。引腰脊痹、偏枯，令人耳聪。

四、两足相向，五息止。引心肺，去咳逆上气。

五、踵内相向，五息止。除五络之气，利肠胃，去邪气。

六、掩左胫，屈右膝，内压（压胸部）之，五息止。引肺气，去虚风，令人目明。

七、张脚两足指（十趾大张），五息止，令人不转筋。

八、仰卧，两手牵膝置心上，五息止。愈腰痛。

九、外转两足，十通止。治诸劳。

十、解发东向坐，握固不息一通；举手左右导引，以手掩两耳，以指掐两脉（指压颞脉）五通。令人明目，发黑不白，治头风。”

以上十个动作，每个动作练五遍，即所谓“五息止”。息，一呼一吸为一息。要求在一呼一吸的时间内，完成一个动作。五息称为“一通”。十通则是五十息，即这个动作要练五十遍。

《太清导引经》对“彭祖导引法”评价很高，指出：“导引除百病，延年益寿要术也”。

老子论长寿 文载《道德经》

老子在我国古代思想史上，是一位非常有影响的人物。根据司马迁的《史记·老子传》记载：“老子者，楚苦县（今河南鹿邑东）厉乡曲里人也。姓李氏，名耳，字聃，周守藏室之史也。孔子适周，将问礼于老子，……孔子去，谓其弟子曰：‘鸟，吾知其能飞；鱼，吾知其能游；兽，吾知其能走。走者可以为网，游者可以为纶，飞者可以为矰，至于龙，吾不能知其乘风云而上天。吾今日见老子，其犹龙耶！’老子修道德，其学以自隐无名为务。……修书上下篇，言道德之意五千余言……”。我们从这里可以了解，老子大约生于春秋末期（约公元前570年左右），他做过东周王朝掌管图书的官职，在孔子问礼于老子的活动中，

老子的学问深为孔子所崇敬；他还编撰了哲学著作《道德经》。

多少年来，这位道家学派创始人的学术思想不仅对于先秦诸子百家和历代思想家产生了巨大的影响，而且在我国最早的系统论述中医学的一部经典著作——《黄帝内经》中也反映了老子的一些养生观点。

在四川成都不远的青城山，山的最高峰建有一座雄伟的宫殿，名叫“上清宫”，这就是传说中老子修道写经的地方。宫的



老 子

正殿墙壁上刻有五千言《道德经》全文，字迹典雅，至今仍光彩夺目。大殿正中是老子的塑象。塑象端庄古朴，老子坐在青牛背上。传说老子活了三百多岁，这条青牛还有企求长生的神话哩。然而，老子的学说对于养生之道还是有着很好的启示，试作如下介绍：

顺乎自然 却病延年

老子在《道德经》中有70多处讲到“道”，其中要推第二十五章至关重要了。他说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”（唐·李约《道德真经新注》曾作为上句读。三国·魏·王弼《老子注》句读：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”）在这里，表明老子提倡的道就是“自然”，正如他在第十七章讲到的“百姓皆曰我自然”，第五十一章“道之尊也，德之贵也，天莫之爵而恒自然也”等等，其中所讲到的“自然”基本上同老子的“无为”思想是一致的。当然，这种“自然”同客观的自然界也有着密切的联系，否则，上面讲的“地”、“天”、“道”又作如何解释呢？至于人如何适应客观自然界的自然变化，无疑同养生具有十分重要的关系。

在《黄帝内经》中把人与自然看成是一个统一的整体，指出养生延年必须取法于自然界的阴阳变化规律和反常气候的防御。所以在“上古天真论”中载有：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数……虚邪贼风，避之有时……提挈天地，把握阴阳，……和于阴阳，调于四时，……处天地之和，从八风之理，……”这些话教导人们，凡是懂得养生法则的人，应当适应自然界寒暑往来的阴阳变化规律，调和各种养生的方法；对于四时不正之气，必须适时加以回避和防御。所以“真人”能掌握天地阴阳变化的规律，“至人”能和合于阴阳的变化，按四时气候的递迁进行调节，“圣人”能安处于天地间的自然环境中，顺从八方之风的变化规律。这些内容充分体现了老子哲学思想的“自然”观和

《内经》“天人相应”的整体观何等密切。《内经》的这些论述正是对老子“自然”观最好的补充说明。总之，要求人们顺乎自然之道，适应自然变化的规律去生活，对于祛病延年还是具有积极意义的。

少私寡欲 知足常乐

老子养生之道重在道德修养。他主张少私念，去贪心。在第十九章明确提出“见素抱朴，少私寡欲”，在第四十六章又讲“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得，故知足之足，常足矣。”他的这些话虽有消极厌世的情绪，但是他希望能“甘其食，美其服，安其居，乐其俗”。这也反映了人们想过安定舒适生活的愿望。当然，无所作为的思想是不足取的。而“少私寡欲”、“知足”对于个人的思想修养来说则是应予记取的。少私心，去欲望，知足常乐，正是历代长寿者的秘诀。在《黄帝内经》中讲到“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，这里是讲如果没有贪求妄想的欲念，人身的元气就能和调而通顺，并能达到精神内守而不耗散，疾病还会从哪里来呢？这就是老子“少私寡欲”的思想修养在养生之道上的应用。

专气致柔 静以养生

老子对于“柔”和“静”的论述在《道德经》中有十几处涉及。这正是气功养生所必需注意的方面。他在第十章说“专气致柔，能婴儿乎”，提示人们专精守气，致力柔和，如同无欲的婴儿那样，不是充满生机了吗？所以他还谈到“守柔曰强”，如从医学角度理解，人若能保持柔和之气，那就可以保健延寿了。道家称气功又叫“炼丹”的，即所谓练丹田之气。丹田之气莫非就是人身柔和而富有生机的真元之气，也是中医讲的真气吧。第十六章所说“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是曰复命。”已论述到“静”和生命以

及万物生长的关系。在第六章说的“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。”这些内容不仅为庄子生动地发挥到气功长寿方面去，而且后世不少论著对此也多引为道家气功养生之妙诀。例如，宋《太平御览·方术部》引《修养杂诀》说：“《老子》云：‘玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。’言口鼻也。天地之门，以吐纳阴阳生死之气。每至旦，面向午，展两手于膝之上，徐徐按捺百节，口吐浊气，鼻引清气，所以吐故纳新。是蹙气良久，徐徐吐气，仍以左右手上下前后拓。取气之时，意想太平元气，下入毛际，流于五脏，四肢皆受其润，如山纳云，如地受泽，面色光涣，耳目聪明，饮食有味，气力倍加，诸疾去矣。”由此看来，精神上的安静自然，是加强内气运行的首要条件，这样，才能祛病延年，从现代医学角度上说，松静功可使大脑皮层处于一种“特殊的保护性抑制状态”，这样，也就可以达到发挥机体固有的大脑皮层调整和修复内脏的功能了。

※

※

※

老子的《道德经》虽然只有短短的“五千言”，但它包含了哲理丰富的朴素辩证法内容，尽管有些论述不免带上旧时代的烙印，必须有批判地加以汲取（这不是本文所要讨论的范畴了），然而，这部经典不失为我国古代文化的珍贵遗产，它给后世产生了深远的影响，是值得人们进一步研究探讨的。本文只是在这部著作中选择一些可以引为养生长寿的内容而作些肤浅的介绍罢了。

庄子养生观 主张顺自然

庄子（约公元前369～前286年），名周，字子休。生于战国宋睢阳蒙邑（今河南商丘县东北）人。战国时哲学家。据《史记》

载，他曾为蒙地漆园吏，“其学无所不闢，然其要本归于老子之言。”尤其有关养生方面的论述，多是论证和发挥了老子观点。所著《庄子》（又名《南华经》）多采用寓言故事形式，想象丰富，语辞瑰奇。鲁迅评价其文章说：“汪洋辟阖，仪态万方，晚周诸子之作，莫能先也。”庄子在老子养生理论的基础上大加发挥，从而形成道家学派的养生理论体系。

其主要养生观点如下。

清静无为 忘我无欲

庄子宗老子之学，极力提倡“清静无为”，他自己是这样说的，也是这样做的。他曾拒绝给楚威王当相国，做到了“不为轩冕肆志，不为穷约趋俗”。如《史记·老子韩非列传》载：“楚威王闻庄周贤，使使厚币迎之，许以为相。庄周笑谓楚使者曰：

‘千金，重利也；卿相，尊位也。子独不见郊祭之牺牛乎？食以刍菽，衣以文绣，见耕牛力作辛苦，自夸其荣，及其迎入太庙，刀俎在前，反为耕牛所笑；虽欲为孤豚，岂可得乎？子亟去，无污我。我宁游戏于污渎之中自快，无为有国者所羁，终身不仕，以快吾志焉’。”庄子认为追求高官厚禄是“丧己于物，失性于俗”，称之为“倒置之民”。一个脚朝上，头朝下的人，寿命还会长久吗？因而他将老子的“少私寡欲”，发展为“无欲”。要求人们去掉“四六”：



庄 子

“贵、富、显、严、名、利，六者勃志也；容、动、色、理、气、意，六者谬心也；恶、欲、喜、怒、哀、乐，六者累德也；去、就、取、予、知、能，六者塞道也。此四六者不溢胸中则正，正则静，静则明，明则虚，虚则无为而无不为也。”（《庄子·庚桑楚》）。除去“五害”，“一曰五色乱目，使目不明；二曰五声乱耳，使耳不聪；三曰五臭熏鼻，困憊中颡；四曰五味浊口，使

口厉爽，五曰趣舍滑心，使性飞扬。此五者，皆生之害也。”（《庄子·天地》）。庄子认为，去掉“四六”，除去“五害”，才能胸中平正，内心明澈，顺任自然，“全真保性”，延长寿命。

庄子指出要做到“清静无为”就得“忘我”、“无欲”。他讲了这样一个故事。一天，有一位叫南伯子葵的去向一个长寿老人女偶请教，问道：“您的年纪这样大，为什么面色红嫩得象小孩，一点也不显老呢？”女偶回答说她是因得了“道”的缘故。南伯子葵便问：“道可以学吗？”女偶说：“要具备有圣人之才。如果有圣人之才的人要来学道，我还慎之又慎，不肯轻易教呢。如果经我教他学道三天，他就会心境虚寂，从现实中超脱出来；超脱出来后，再学道七天，他便能把身边一切置之度外；若再继续学道九天，他就会达到理想的‘忘我’境地，便可获得养生之道，而尽享其天年了。”所以庄子反复强调要“忘我”“无欲”，指出：“全汝性，抱汝生，无使汝思虑营营”，“静则无为，……无为则俞俞（愉快的样子），俞俞者忧患不能处，年寿长矣。”（《庄子·天道》）

顺应自然 以养心形

庄子在老子“顺乎自然”的基础上发展了一步，要求人们首先认识自然，掌握自然规律，然后按规律办事，就可在自然中获得自由。他著名的“庖丁解牛”的故事就阐明了这个观点。庖丁在大庭广众之中，当着国王文惠君的面，表演他的解牛技艺。只见牛刀在庖丁手中飞舞，剔骨割肉的声音，就象音乐的旋律，悦耳动听。他轻松、准确、迅速，一会儿就将一条牛的肉割了下来。他那把解牛刀已用了几十年，却象刚打出来的一样锋利、锃亮；而别人的解牛刀，月月换，常被砍缺折断。是什么道理呢？庖丁说他花了三年功夫，细致观察了牛的解剖结构，熟悉了每个骨节，每条肌肉。所以他手中的刀总是在骨缝里漫游，从不碰到坚硬的骨头。文惠君看了庖丁的表演，听了庖丁的解说，恍然大

悟地说道：“人之养生亦当如是，游于空虚之境，顺乎自然之理，则物莫之伤也。”若象关在笼中的鸟，失去自然，失去自由，就不利于生存。所以庄子说：“泽雉十步一啄，百步一饮，不蕲畜乎樊中，神虽王，不善也。”（《庄子·养生主》）如果是“自乐者，先应之以人事，顺之以天理，行之以五德，应之以自然，然后调理四时，太和万物，四时迭起，万物循生。”（《庄子·天运》）这些都说明了在掌握自然规律的前提下，自由自在的生活，就有益于养生。所以庄子强调：“游心于淡，含气于漠，顺乎自然，而无容私焉。”（《庄子·应帝王》）有人认为，“游心于淡”即无思以养心，“含气于漠”即顺应自然以养形。心、形得养，自然长寿。

庄子这种主张认识自然，顺乎自然规律的养生方法是可取的。上海中医学院年逾八旬的张赞臣教授，根据他自己切身体会所谈的长寿经验也是“顺乎自然即养生”。

发展气功 吐故纳新

庄子十分重视气功锻炼。他列举了很多炼功的事例，如在《庄子·齐物论》中谈到南郭子綦隐机静坐，“形如枯木，心如死灰”，达到了忘身的境界。孔子的学生颜回练功时，“堕肢体，黜聪明，离形去知”，也达到了“坐忘”的境地（《庄子·大宗师》）。他还通过广成子的口，阐述了练气功可以长寿的机理：“目无所见，耳无所闻，心无所知，女神将守形，形乃长生。……我守其一，以处其和，故我修身千二百岁矣，吾形未常衰。”（《庄子·在宥》）

庄子不仅提倡老子的静功，还主张象彭祖那样，动静结合。指出：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”这对彭祖调息与模仿禽兽动作的健身方法，作了充分肯定，并强调其有吐故纳新，增强新陈代谢的作用。对动静结合有利于长寿的机理，也作了初步揭

示：“天道运而无所积，故万物成。……虚则静，静则动，动则得也。”（《庄子·天道》）“水之性，不杂则清，莫动则平，郁闭而不流，亦不能清，天德之象也。故曰：纯粹而不杂，静一而不变，恹而无为，动而以天行。此养神之道也。”（《庄子·刻意》）

庄子本人大概也很注重气功实践，他曾说：“缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”说明他所练的非凡一般气功，是气运督脉循脊而行的上乘功夫。

孔子倡敬老 养生主自强

孔子（公元前551～前479年），名丘，字仲尼。春秋末期鲁国陬邑（今山东曲阜东南）人。古代思想家、政治家、教育家，儒家学派的创始人。他整理的《诗经》、《尚书》、《易经》以及编修的《春秋》，都是他教学生用的教材。孔子平时的言论，由其学生辑成《论语》一书，被称为儒家经典。《论语》是孔子思想的集中反映，在他整理的书和后人所编的《孔子家语》中，也有一定程度的反映。孔子的养生思想和方法，就在这些书上记载着。现作如下简介。



孔 子

老者安之 少者怀之

孔子在《论语》中谈到他的志向时说：“老者安之，少者怀之。”意思是他想给老人创造一个安定的社会环境，使老人们能安安稳稳地过晚年生活。提倡尊老爱幼，要求人们孝敬父母，并斥责遗弃老人的行为说：“弃老取幼，家之不祥”（《孔子家