

图书在版编目(CIP)数据

中国古代养生秘籍 / 乙力主编. - 兰州 : 兰州大学出版社 ,
2004.6

(中国传统文化经典文库. 第 5 辑)

ISBN 7-311-02413-7

. 中... . 乙... . 养生 (中医) - 中国 - 古代
. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 051871 号

中国古代养生秘籍

乙力 编

兰州大学出版社出版发行

兰州市天水路 308 号 电话 : 8617156 邮编 : 730000

E-mail : press @ onbook . com . cn

http : / / www . onbook . com . cn

西安新华印刷厂印刷 新华书店发行

开本 : 850 × 1168 毫米 1 / 32 印张 : 140

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

字数 : 2574 千字 印数 : 1 - 8000 册

ISBN7-311-02413-7 全套定价 : 200.00 元 [全 20 册]

前

言

我国传统养生学源远流长、博大精深，内容浩如烟海，在《黄帝内经》、《老子》、《庄子》、《论语》、《吕氏春秋》中就有对各类养生学的阐述，后世的典籍中又有了更多的发展。我国历代道家、儒家、医家、阴阳家的许多著名人物对养生学都有过精深的研究，使得我国传统养生学在世界上独树一帜，成为人类文化遗产中的一支奇葩。

养生，其目的便是增进健康，延长寿命，提高人的身体和生活的质量。生命对每个人来说，都只有一次。延长寿命，并且在生命延续过程中健康、愉快，历来是人类的向往和追求，而满足这一美好愿望的手段，便是养生。

中华民族是最讲养生之道的民族，早在先秦时期，人们就开始了对于保健强身、神清情悦、防病抗衰老的养生理论和方法的探讨。后代养生理论，摆脱了诸子浓厚的哲学内蕴，而其有价值的养生思想则得到了继承和发展。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，其学派理论几乎已融合贯通为一途。这一途意谓着殊途同归，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。

我国传统养生学的各学派在理论上虽各有侧重,但皆通过养心、房室、时令、起居、饮食、导引等在日常生活中贯彻其养生理念。《中国古代养生秘籍》就是试图通过选取我国古代养生学典籍中的精华内容,让读者比较全面了解我国传统养生的基本理念和方法。

全书按“综合”、“房室”、“调心”、“防病”等分类编排。选用的典籍上始先秦,下迄清朝,较全面地记述了历代的养生方法。并对选用的每句养生格言均安“原文”、“出处”、“译文”等三项内容加以解说以助读者的领悟和实践。由于水平有限,在编选过程中肯定有不近人意之处,敬请广大读者批评指正。

编者

2004年6月

目

录

总 论

人贵于天.....	(1)
得道养寿.....	(4)
真人.....	(9)
虚静养心.....	(14)
积善者体健.....	(17)
平虚养内.....	(19)
养生十要.....	(24)
通调有天年.....	(26)
通阴阳而知养生.....	(35)
摄养延年.....	(42)
养生五难.....	(46)
病六不治.....	(47)

养 心

耳目之欲，背于养心.....	(48)
心平中正，长寿之道.....	(49)
心志修而轻外物.....	(51)
多欲气淫，无有天年.....	(52)
恬淡虚无，寿命无穷.....	(54)
不能自胜者无寿.....	(55)
知足常乐.....	(56)
养生须除六害.....	(59)

恬和安内，清虚不诱外.....	(61)
达人不愁死.....	(63)
心为万法之宗.....	(65)
长寿十要.....	(68)
养心“五不要”.....	(69)
养生“十二少”.....	(69)
养生“三戒”.....	(70)

阴阳调养

人体的生理和调养.....	(71)
人体七养.....	(73)
心之形，自生自成.....	(76)
善于养生者，以一身之小自全其气.....	(78)
善调阴阳者，与天地同寿.....	(84)

饮 食

饮食之患，过于声色.....	(90)
饥饱适度，饮食养生之道.....	(91)
宁少勿多，宁饥毋饱.....	(95)
阴阳五行，食养之道.....	(98)
养生真味是清淡.....	(99)
丰年多病，饥年少疾.....	(103)
善食强于善医.....	(107)
食粥有五利.....	(108)
饮酒十过.....	(109)

起 居

- 善养者起居有规.....(111)
 居处过于华丽,易使人滋生贪婪.....(113)
 神强者长生,气强者易灭.....(114)
 居室之处须防风.....(117)
 起居阴阳,谨慎调理.....(123)
 屈膝侧卧,益人气力.....(128)
 多记损心,多语耗气.....(129)
 一天里的禁忌.....(135)
 谨慎起居.....(140)

动静劳逸

- 淡静为不死之药.....(141)
 轻失根,躁失君.....(143)
 躁动催人老.....(145)
 生命需静养.....(147)
 天之道虚,地之道静.....(149)
 心如猿,意如马,无寿.....(152)
 少私寡欲,是为真静.....(153)
 动而不妄动,亦为静.....(157)
 养生至要:心静而体活.....(159)
 养生须防“五劳”.....(163)
 神不可大用,形不可大劳.....(165)
 善养生者,有劳有逸.....(168)

气功和导引

- 天地万物,气聚则生.....(171)

精气聚集,真善在心.....	(172)
延年却病,导引为先.....	(174)
若欲安神,须炼元气.....	(177)
导引之法,皆宣畅气血.....	(180)
坐禅五境界.....	(184)
坐忘.....	(186)
入定.....	(188)
外无求,内自然安静.....	(192)
胎息.....	(193)

应 时

天时阴阳,顺之则寿.....	(197)
内经大论四季之应时养生.....	(200)
阴阳四节,死生之本.....	(203)
邱处机纵论四季应时养生.....	(205)
春季老年人应时养生.....	(211)
秋时摄养.....	(211)
四季“八防”.....	(213)
四季的应时起卧.....	(214)

总 论

人 贵 于 天

天覆地载，万物悉备，莫贵于人。人以于地之气生，四时之法成。君王众庶，尽欲全形。

【出处】

《黄帝内经·素问·宝命全形论》

【译文】

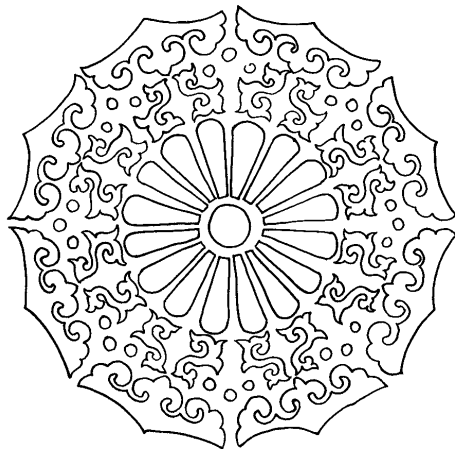
苍天所覆盖的，大地所录载的，包括世间的万物，然而没有任何一种东西能比人宝贵。人凭借着天地之气而生存，顺应着四季的变化规律而成长。上至君王，下至民众，人们全都希望有一个健全的体魄。

五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。

六极：一曰凶短折，二曰疾，三曰忧，四曰贫，五曰恶，六曰弱。

【出处】

《尚书·洪范》



【译文】

五福是哪些？一是长寿，二是富贵，三是平安无疾病，四是遵行美德，五是老而善终。六不幸是哪些？一是早死，二是多病，三是多忧，四是贫穷，五是丑恶，六是愚懦。



名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？是故甚爱必大费，多藏必厚亡。故知足不辱，知止不殆，可以长久。

【出处】

《老子·四十四章》

【译文】

虚名与身体哪个亲切？生命与财产哪个宝贵？独得与丧夫哪个有害？所以，过分的爱惜必将造成大的破费，过多的储存必将导致大的损失。因此，知道满足才不会遭受困辱，懂得适可而止方不会遭致失败，这样才能长久地存在下去。

韩、魏相与争侵地，子华见昭僖侯，昭僖侯有忧色。子华子曰：“今使天下书铭于君之前，书之言曰：‘左手攫之则左手废，右手攫之则右手废，然而攫之者，必有天下。’君能攫之乎？”

昭僖侯曰：“寡人不攫也。”

子华子曰：“甚善！自是观之，两臂重于天下也。身亦

重于两臂。韩之轻于天下亦远矣！今之所争者，其轻于韩又远，君固愁身伤生以忧戚不得也。”

僖侯曰：善哉！教寡人者众矣，未尝得闻此方也。”

子华子可谓知轻重矣！

【出处】

战国·庄周《庄子·让王》

【译文】

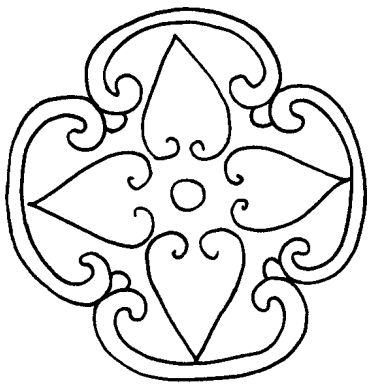
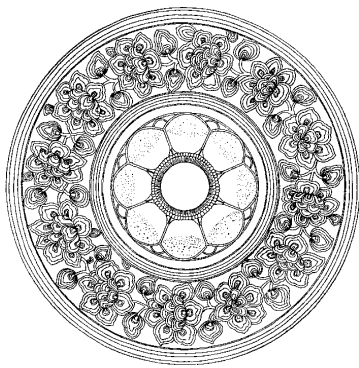
当韩、魏两国互相争夺土地，昭僖侯正陷入愁困之中的时候，子华子往见昭僖侯，对他说：“现在让天下的人在您面前写下誓约：‘左手夺取它，就剁去左手，右手夺取它，就剁去右手，然而夺到誓约的则可以得到天下。’您愿意去夺取它吗？”

昭僖侯说：“我不愿去夺取。”

子华子说：“很好。由此看来，两只手臂还是比天下重要啊。身体又比两臂重要。韩国比起天下来，就轻得远啦；现在所争的地方，又要比韩国轻得多，您何必愁身伤生，为得不到它而忧虑呢！”

僖侯这才醒悟道：“好哇，劝我的人多啦，可还从未听过这样一番道理哩！”

在庄子看来，子华子才是天下真正懂得权衡轻重的人。



得道养寿

得道者生以长寿。

【出处】

《吕氏春秋·尽数》

【译文】

懂得养生之道的人可长生延寿。

人以天地之气生，四时之法成。

【出处】

《黄帝内经·素问·宝命全形论》

【译文】

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

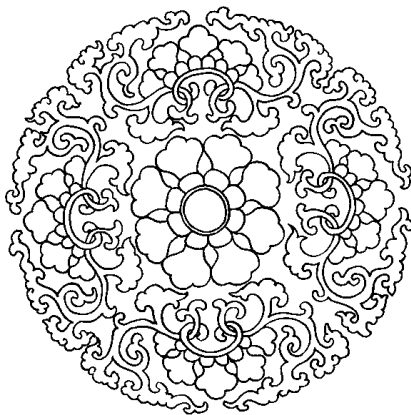
凡养生，莫若知本，知本则疾无由至矣。

【出处】

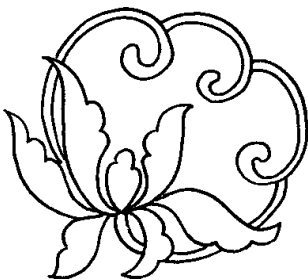
《吕氏春秋·尽数》

【译文】

凡想要养生延寿的人，都必须通晓养生之根本。



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



【出处】

《黄帝内经·素问·五常正大论》

【译文】

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。人的经络常要求其通畅运行，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，谨慎守护阴阳之气的平衡，不使发生此盛彼衰的失衡倾斜，这样形体就能充实、蓬勃，生气盎然，这就可称为极善养生的聪明人。

不能说其志意，养其寿命者，皆非通道者。

【出处】

战国·庄周《庄子·盗跖》

【译文】

不能使自己心情思维愉悦畅达的人，不能养护延长其寿命的人，都不是通晓养生之道的人。

人常失道，非道失人。人常去生，非生去人。故养生者，慎勿失道。

【出处】

南梁·陶弘景《养性延命录·教诫篇》

【译文】

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。

生从十三：虚、无、清、净、微、寡、弱、卑、损、时、和、啬。

【出处】

《七部名教要记·虚无第十三》

【译文】

养生之道在于遵从十三条要旨。这就是：心无杂念，恬淡世事，内心清洁无染，俗念净除，谨小慎微无过失，寡欲而不贪，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。

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；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；能存八动之变，五胜更立；能达虚实之数者，独出独入，呿吟至微，秋毫在目。

【出处】

《黄帝内经·素问·宝命全形篇》

【译文】

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养护生命的源泉；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，人有十二肢体；天有寒热往来，人有虚实盛衰。能经历和了解事物阴阳变化的，就能不违四时并能顺应之而延寿。能熟悉十二肢体和经络道理的人，就不会被他人欺骗蒙哄；能适应八方风动的变化，就能在五行生克变化中游刃有余；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。

人生大期，百年为限，节护之者，可至千岁。

【出处】

南梁·陶弘景《养性延命录·教诫篇》

【译文】

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。

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。

【出处】

西汉·刘安《淮南子·原道》

【译文】

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。

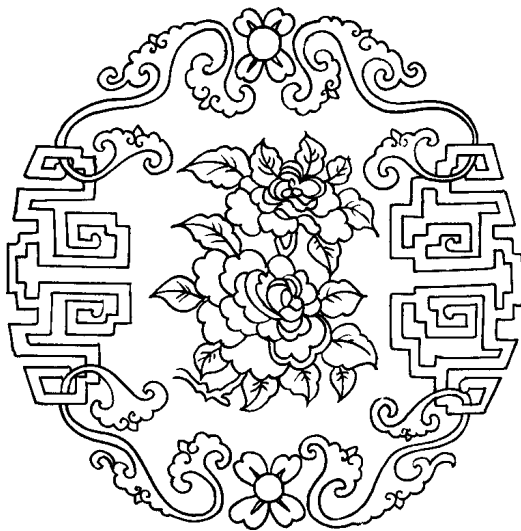
得道之士,化外而内不化;外化,所以入人也,内不化,所以全其身也。

【出处】

西汉·刘安《淮南子·人间》

【译文】

晓得养生之道的人,其外表形体可有所变化而纯正的内心却无变化;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。



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。

【出处】

汉·严遵《道德指归论·天下谓我篇》

【译文】

善于养生之道的人，外表似乎忘记而心中却时记有关法则，学是为了改变不适于养生的情欲，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，表面看似浑然无知，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，但却与天契合而增寿。

真 人

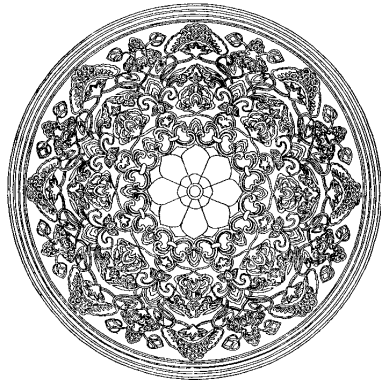
何谓真人？

古之真人，不逆寡，不雄成，不漠士。若然者，过而弗悔，当而不自得也。若然者，登高不慄，入水不濡，入火不热，是知之能登假于道也若此。

古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。屈服者，其嗑言若哇。其耆欲深者，其天机浅。

古之真人，不知悦生，不知恶死。其出不诉，其入不

距。儻然而往，儻然而来而已矣。不忘其所始，不求其所终。受而喜之，忘而复之，是之谓不以心捐道，不以人助天，是之谓真人。若然者，其心志，其容寂，其颡颡。凄然似秋，暖然似春，喜怒通四时，与物有宜而莫知其极……



古之真人，其状义而不朋，若不足而不承；与乎其觚而不坚也；张乎其虚而不华也；邴邴乎其似喜乎；崔乎其不得已乎；濔乎其进我色也；与乎止我德也；厉乎其似世也；警乎其未可制也；连乎其似好闭也；愧乎其忘其言也。……天与人不相胜也，是之谓真人。

【出处】

战国·庄周《庄子·大宗师》

【译文】

什么叫真人？

古代的真人，（他）不视失败为违逆，（他）不因成功而沾沾自喜，（他）不会看不起读书人。像这样的人错过了时机而（他）不会后悔，恰遇时机而不自鸣得意。像这样的人登高不战栗，入水不觉湿，入火不觉热。这样便是知达到了道的境界。

古代的真人，他入睡不做梦，他醒来无忧无虑，他饮食不求甘美，他呼吸缓而沉。真人呼吸是从脚开始的。普通人用咽喉呼吸。务求得胜而理屈词穷，一旦说话时，就如咽喉被物噎