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

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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，谨慎守护阴阳气的平衡，不使发生此盛彼衰的失衡倾斜，裨使形体充实、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，五勝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（髋、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。

③五勝：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自如；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自如。

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，所以人人也，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宜具备的条件和原则。

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·张杲《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，乃造堋①的。操志入山，

需要全本请访问 www.ertongbook.com

惟往无疑,乃获至真。《宋·张君房《云笈七笺·杨羲真人传》》。

注释：

①堋的：堋音 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戳：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

气养生及动静养生等的参照个人情况选用也很重要。

箴言：一莫贪非财，恐伤汝身；二莫饮醉，恐乱汝性；三不得苦己劳形，恐伤荣卫。(明·周履靖《益龄单》·三戒》)。

语译：一不要贪图非份之财，以免伤害心身；二不要贪杯醉酒，以免损伤你的性能力；三不要过于运动作劳和刻苦自己，以免损伤气血和荣卫之气。

箴言：凡事之本，必先治身，啬其大宝，用其新，弃其陈，腠理遂通，精气日新，邪气尽去，及其天年，此之谓真人。(《吕氏春秋·先己》)。

语译：养生的根本是，首先要修养自己的心身，珍惜“精、气、神”人之“三宝”，用新弃旧、新陈代谢，使肌肤经络通畅，“三宝”日新月异，病邪之气消退，人就可活到百岁天年，这就是真正懂得和运用养生之道的人。

箴言：养生大要，一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰合语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。过此以往，义可略焉。(南梁·陶弘景《养性延命录》)。

语译：养生大致有下列十大要则：一是守护心神以防心猿意马，二是爱惜元气，三是护养身体，四是气功导引，五是言语合度，六是饮食调理，七是夫妻和睦性事和谐，八是反对恶习陋俗，九是合理使用医药，十是宜忌得当。除上述以外的养生法，就不那么重要了。

评述 此节举出 10种养生大法，提出了综合措施的养生要领，其关键在于善自综合择用（包括此文尚未提及的动静疗法、四季养生，居室衣著养生等），切忌单打一，更忌一曝十寒而流于形式。

箴言：养心无别法，只寡言、少食、息怒数般。（清·梁章钜《浪迹丛谈》)。

语译：养生时的养心没有其他方法，但只须做到尽可能少讲话、饮食适可而止和尽可能不发怒气这几点。

箴言：圣人之于声色滋味也，利于性则取之，害于性则弃之，此全性之道也。(战国·《吕氏春秋·本生》)。

语译：懂得养生的人对闻声音的听欲、视颜色的色欲、觉滋味的食欲，其取舍原则是，有利于养生养性的就择用它，不利于养生养性的就舍弃它。这也是养生养性的一条重要原则。

箴言：虽常服药，而不知养性之术，亦难以长生也。（南梁·陶弘景《养性延命录·食诫》)。

语译：虽平时常服药调治，但却不知“修身养性”方法的人，也难达延年益寿的目的。

评述：这节点明了，单靠药物养生是不能获得长生的效果的。

箴言：劳形按影皆非道，炼气吞霞更是狂。（宋·张伯端《悟真篇》)。

语译：仅使形体劳动和心神压抑，都不是养生的正道；晨夕的服气吞霞更是狂妄少功的方法。

评述：此节也指明了单靠劳形按影、或服气吞霞都不能延寿，而需多途径地根据个人特殊情况（包括体质和弱点、环境等因素）选用前述有关措施并长期坚持才会有成。

箴言：天下悠悠，皆可长生也，患于犹豫，故不成耳。（晋·葛洪《抱朴子·黄白》)。

语译：世界上众多的人，都有可能延寿长生，但所考虑的是，有的人对选用养生之法疑虑不决或延误时机，以致不能成功。

箴言：凡为道者，常患于晚，不患于早也。（晋·《抱朴子·极言》)。

语译：凡炼养生延寿的功夫，其成功与否，不在于早作决定早修养而在于为时过晚。

箴言：凡学道当阶浅以涉深，由易以及难，志成坚果，无所不济，疑则无功，非一事也。（晋·葛洪《抱朴子·微旨》)。

语译：凡从事和学习养生之道的人，其步骤应是由浅入深，由

易到难，要心诚、志坚、行动果断。如此，则没有不成功的。如迟疑不决则多难成功，这不仅是指养生这件事。

箴言：人之修真达性，不能顿悟，必须渐而进之，安而行之。（唐·司马承祯《天隐子·渐门》）。

语译：人的修炼真元通达性命，基于这些的养生诀窍和方法，是不能够在瞬间或短时间内领悟即知的，而必须在修养中通过学习和实践而慢慢地有所领会和进步，也必须在渐有进步的过程中安心潜意地不断实践它。

评述：养生学术，渊博精深，学非一朝一夕可通，行非一朝一夕可效，多需潜心致意，潜移默化，渐晓渐深。实践此学，更非晨学夕就而常需连年累月心悟身行，始可有成。

箴言：众人熙熙①，如享太牢②，如登春台③；我独泊兮其未兆④，如婴儿之未孩⑤。众人有余，而我独若遗，我愚人之心也哉。（《老子·第廿三章》）。

注释：

①熙熙：熙熙攘攘，形容人多而挤。

②太牢：即美食。

③春台：盛景游乐之地。

④泊兮其未兆：淡泊清静而无为。

⑤婴儿之未孩：返朴归真如婴儿之纯真。

语译：世人对美食和美景多趋之若鹜，孜孜以求，而我却淡泊视之，纯真朴静。他人力求的东西而我却视为敝物，我这纯真之心是不是愚钝的表现呢，我却认此为养生之道。

评述：恬淡虚无、返朴归真、无为而治，是老子修身养性的真谛，含无为无不为之意。

箴言：甘其食，美其服，安其居，乐其俗，邻国相望，民至老死不相往来。（老子·第八十章）。

语译：自己能吃到的饮食就是甘美的，能穿上的衣服就是俊美

的，能居住的房屋就是安心遂意的，所遵循的风俗习惯也是感到自乐和乐人的，两国居民虽相邻相望，但至死也从不相识往来好像是对视无睹。

评述：老子的养生总则，在于提倡无欲、无求、无知、无为回复到像初生婴儿那样完全处于自然的状态。且认为，只有这样淡泊无为，无忧无虑，返朴还真，才能长保精神，全其性命而益寿延年。看似有些消极，其实，老子的所倡无为，是无为而无不为之意。其主旨在不做自己力不能作之事，安份守己求其放心而已。

箴言：夫恬惔寂寞，虚无而为，此天地之平而道德之质也。故曰：圣人休休①焉则平易矣。平易则恬惔②矣。平易恬惔，则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏（庄子·刻意）。

注释：

①休休：大而美的赞誉之词。

②惔：惔同淡，无所好憎，即安静无为。

语译：无所好憎、安静无为是天地平衡永存和人类道德修养的本质。所以说，善于养生的圣人皆具有平易的美德，能平易则可恬淡虚无，能平易清静，则心无忧患、病邪不侵，故能达到道德全美、元神也不受亏损的境界。

评述：庄子继承老子无为的养生思想，并进而强调安静清闲、无所杂念的静养以全神延寿的重要性。后代养生家和儒道、道家医学大多循此而有所阐发。

箴言：养心莫善于寡欲（《孟子·尽心章下》）。

语译：养身修性的最好方法是尽量减少对物质的需求欲望。

评述：孟子所倡寡欲以养心的养生法则，是与老子所总结的“少思寡欲”（《老子·第19章》）等思想基本一致。

箴言：志闲而少欲，心安而不惧，无恚①嗔之心……无思想之患，以恬愉为务，以自得为功（《素问·上古天真论》）。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

注释：

①恚嗔：恚（音奎），怨恨、愤怒貌。

②嗔：音真、怒甚。

语译：意志清闲而少欲望，心绪安详而无惧怕，无怨恨愤怒之心，思想上没有忧患，以恬淡愉快为本，以自得其乐而功。做到这些多可使“形体不敝，精神不散”而益寿延年。

评述：如与此相反，在生活中经常是“不时御神，务快其心，逆于生乐”(《素问·上古天真论》),则每易使神气外散、导致“半百而衰”。

箴言：止怒莫若诗，去忧莫若乐，节乐莫若礼（《管子、内业篇》)。

语译：制止发怒的好办法莫过于吟诗作赋，去除忧愁的好办法莫过于自寻快乐，而节制过于欢乐的办法则莫过于知时达礼、适可而止。

箴言：凡人三百六十节，九窍、五脏、六腑。肌肤欲其比也，血脉欲其通也，筋骨欲其固也，心志欲其和也，精气欲其行也。若此，则病无所居，而恶无由生矣。病之留，恶之生也，精气郁也。(《吕氏春秋》)。

语译：每个人都有 360 节（包括肢节、指趾节、骨脊节等），九窍（包括 2 耳、2 眼、2 鼻孔、1 口、1 肛门、1 前阴）、五脏（心、肝、脾、肺、肾）、六腑（大肠、小肠、胆、胃、三焦、膀胱）。皮肤肌肉须齐同致密，血脉经脉须其通畅无阻，筋带骨骼须其坚固牢靠，心意志趣须其平和清静，精气则须其通和畅达。若能做到这些，则病症无法可停留，邪恶病因也不会产生并人侵。疾病之所以发生和稽留，是因为有病邪恶气的产生和精气血运的郁滞所致。

评述：这句箴言明确认为，人的精血之气是以通利流畅为贵的，精血一旦郁滞，则百病因之而生，故此表明了人体常“动”有

益健康长寿。

箴言：吹呴[1]呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。（《庄子·刻意》）。

注 释 ：

①呴：音“ 书 ”,张 口 出 气 ,吹 嘘 。

语译：经常气功导引，呼吸吹嘘、新陈代谢，吐故纳新，作五禽之戏，展翅伸腿等，无非是通过适当的运动以达延年益寿的目的。

评述：《内经》中不少篇章也认为，适当运动可致健康长寿。如《素问·上古天真论》中就曾总结“ 和于术数 ”常可“ 尽终其天年 ”的经验。长沙马王堆三号汉墓出土的 44 式男、女“ 导引图 ”也形象生动地提供了此类动以养生的主张。

箴言：虚其欲。（《管子·心术上》）。精存自存,其外安荣。（《管子·内业》）。

语译：如果一个人欲望虚无或极少，则常可保存其精气，因精是生命的源泉。精气存则人自可健康长寿，体内外均得安康强健。

箴言：必静必清，无劳女[1]形，无摇女[2]精，乃可以长生。（《庄子·在宥》）。

注释：

①女：同汝,意即“ 你的 ”。

②同此义。

语译：如常能做到清静无为，确保全真，既不劳损你的形体，也不损伤你的精气，这样的人就能益寿延年而长生不老。

评述：《内经》亦视“ 精 ”为生命的根本，如认为“ 精者，身之本也 ”（《素问·金匮真言论》）。如能“ 积精全神 ”（《素问·上古天真论》），则可延年益寿，如“ 以欲竭其精，以耗散其真……故半百而衰也 ”。这就是说，如果有人对物质和性欲望层出无穷，不加节制，则可因耗伤精气而折寿。

箴言：食不厌精，脍不厌细、食 馓[①]而 馁[②]、鱼馁③而肉败不食，色恶不食，臭恶不食，失饪不食，不时不食。（《论语·乡党》）。

注释：

①馓：音意，饭已馊臭之谓。

②馁：音曷，饭食不洁净。

③馁：音 něi，饥饿之谓。此处疑为 餧 （音喂）古字，作秽臭解。

语译：饮食佳肴其做工都讲究精细。如饭食馊臭、鱼肉腐败、颜色不新鲜、气味发臭难闻、烹调不适当、季节时候不合都不宜进食。

评述：孔子所提出的这些饮食卫生和宜忌要求，无疑是减少疾病、增进健康而达到延年益寿目的的重要环节。

箴言：阴之所生，本在五味[①]；阴之五宫[②],伤在五味。(《素问·生气通天论》)。

注释：

①五味：辛、甘、酸、苦、咸为五味，此处泛指包括五味在内的动、植、矿类等食物和相关药食。

②五宫：心、肝、脾、肺、肾为五脏，又称五宫、五官。此处包括脏腑、形体、肢节。

语译：人的形体和健康，以各种营养物质为本源；五脏六腑等物质和功能，也可因失宜的饮食而受伤损及危害。

箴言：食饮者、热无灼灼、寒无沧沧，寒温中适，故气将持。(《灵枢·师传》)

语译：善于饮食养生的人，进热的食物时不会太烫灼，进凉食时不会太寒凉，讲究冷热适宜，故多可保持脏气的旺盛而长寿。

箴言：谨和五味……骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精……长有天命。（《素问·上古天真论》）。

语译：一个人如能做到饮食五味调和适当，则可使骨壮坚正、

筋膜柔软、气血流畅、肌皮致密……这样就可使脏腑，如肾、脾、胃、骨等组织精力充沛，而使人常可活到自然的天然寿命。

箴言：寝处不时……逸劳过度者，疾共杀之。（《孔子·家语·五仪解》）。

语译：居寝生活的地方不合时宜，生活过劳或过逸的人，容易发生病痛而早死。

评述：因为经常生活和寝居的环境对人体健康密切相关，故荀子曾指出，“防邪僻而近中正……居必择乡”（《荀子·劝学》）的主张。《内经》中亦有‘安居处……僻邪不至，长生久视’（《灵枢·本神》）的高度重视环境卫生的认识。并强调“起居有常，不妄作劳”的养生经验，同时还警示了“以妄为常……起居无节……常半百而衰”（《素问·上古天真论》）的告诫。可见这类摄生的思维都是一脉相承的。

箴言：“四时阴阳者，万物之根本也”（《素问·四气调神大论》）。顺四时而适寒暑（《灵枢·本神篇》）。动作以避寒，阴居以避暑（《素问·移精变气论》）。春夏养阳，秋冬养阴（《素问·四气调神大论》）。虚邪贼风，避之有时（《素问·上古天真论》）。

语译：因为古人认为人与自然是息息相通的，故一年四季的阴阳变化，是包括人在内的万物生长发育的根本影响力，所以人要顺应四时气候的冷热变化来安排生活起居：可以用运动、气功导引等操作来避免寒冷、栖息在阴凉荫蔽的地方以远离暑热。春夏之季因外阳渐盛、内阳渐生，故春夏宜善养阳气；秋冬之时因人体内外阳渐消而阴渐长，故人在秋冬宜善养阴气。因在四季中各有不同程度的风寒暑热可引起疾病，故人们也宜相应的顺应气候的变化，避免生病致影响健康长寿。

箴言：禀气渥①则体强，体强则其命长；气薄则其体弱，体弱则命短。（《论衡·气寿》）。

注释：

①握：音握，厚实之意。

语译：如一个人的禀赋元气厚实，则身体强壮，身体强壮则多生命久长；如人的禀气薄则多体弱，体弱者多短命。

评述：这只是从先天元气禀赋的强弱，来衡量其寿命长短的认识，但人的寿夭，还可与后天的锻炼和摄养有密切的关系。

箴言：人生而命有长短者，非自然也，皆由将身不谨。（《养性延命录·道机》）。

语译：一个人生命的长短，并不全是决定于自然或其先天的禀赋。人生命的长短都由于后天自身的摄护是否谨慎和合于摄生之道。

评述：这一认识，较上述王充所论：人寿命的长短单纯由其先天禀赋强弱而决定的观点要深刻且正确得多。

箴言：若能游心虚静，息虑无为，服元气于子①后，时导引于闲室，摄养无亏，兼饵良药，则百年耆寿，是常分也。（《养性延命录》）。

注释：

①子：古人计每日的时辰，相当于半夜，或今之午后 11～12 时许。

语译：如一个人能做到心思恬淡虚无、无为而甚少思虑，且半夜能领元气行气功，白天运导引于空闲室内，摄养心身使无虚亏，兼服食养生良药，则常可延年益寿，活上百岁的也很常见。

箴言：调神气，慎酒色，节起居，省思虑……为长生之大端。（《华氏中藏经》）。

语译：注意调节精神形气，在酒色上要谨慎不贪，起居须加节制适中，尽量减省物质享受的忧虑……这些都是养生长寿的重要方法措施。

箴言 神强者长生。（《彭祖摄生养性论》）。

语释：如想长寿，必须善养心神。

箴言：修性以保神①，安心以全身。爱憎不栖于精②，忧喜不留于意；泊然无感，而体气③和平。（《嵇康集·养生论》）。

注释：

①神：阴阳不测谓之神，为生之本，阳之精气，智之渊，德之理，亦谓精神。

②精：气之尤者谓之精，生之来谓之精。

③气：在中医学内含义较广，有内气、外气、六淫之气等分类。精、气、神为人之三宝，其关系可理解为：气产生于精，精化生有赖于气，气的产生也可表现为神。

语译：平时通过修心养性常可保持精神元气的协调，安心清静可维护身心的健康。世间的爱与厌恨情志不使它影响精气，忧愁与喜乐也不放在心意上，这样的淡泊和清静，常可使人体气血精神协调平和而长寿。

评述：这节总的内涵是说，对于一切能引起人的精神意志发生变化的事物，都须冷静对待和处理，切不可耿耿于怀。否则，常易导致精神耗散，人气减损而夭寿。

箴言：凡人才所不至而亟思之则志伤也，……积忧不已则魂①神伤矣，积悲不已则魄②神伤矣。喜怒过多，神不归室；憎爱无定，神不守形；汲汲③而欲神则烦，切切④而思神则败。（《彭祖摄生养性论》）。

注释：

①魂：阳气也，人之阳神。肝藏魂，是指精神意志活动的一部分，是在“精气”的物质基础上变生的精神情志等功能活动。

②魄：中医认为，“并精而出入者，谓之魄”，是在精气的物质基础上化生的。肺藏魄，魄指的是精神意识活动的一部分，属于本能的感觉和动作，如听觉、视觉、冷热痛痒的感觉和躯干身体的动作等等。

需要全本请访问 www.ertongbook.com