

养生

长寿术

# 白话类编 二十五史

张永芳 / 著

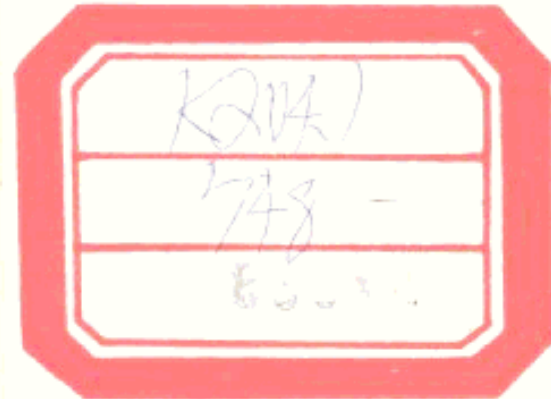
生死亦大矣，寿夭无数而有术；  
帝皇侯王，达官豪绅，渔樵耕读，  
贩夫隶卒，无贵无贱，无贫无富，  
唯善养生者得长寿。

养生长寿术

# 白话类编 二十五史

张永芳 / 著

生死亦大矣，寿夭无数而有术；  
帝皇侯王，达官豪绅，渔樵耕读，  
贩夫隶卒，无贵无贱，无贫无富，  
唯善养生者得长寿。



设计策划 / 左云霖  
主编(执行) / 张永芳  
封面设计 / 冰 宇

ISBN 7-80507-358-9



9 787805 073583 >

ISBN 7-80507-358-9/K · 102

(全套书共七册) 软精装总订价: 154元

(单册定价: 22.00元)



---

# 前 言

养生长寿术指摄养身心，以保健延年的方术。

人最宝贵的是生命，每个人只有一次生命历程，如何使这一历程尽可能地延长，以及保持身体健康以提高生命质量，自然为所有的人关注。我国有五千年的文明历史，几乎从有文字记载的文明史刚一开端，便有比较成熟系统的养生术问世，这就是一直为后世所宗仰的黄帝养生术。历代养生术，虽迭有创获却并未超越其范围，只是更明确、更具体而已。

从适用范围来讲，养生术可分宏观养生与个体养生两大类。宏观养生探讨的是人类生存进化的总体方面的问题，既有天人关系即人与自然界协调的问题，也有人类如何获取养生资料之类自然与社会相结合的问题，还有如何对待病人等基本属于社会范畴的问题。个体养生则是关于如何延长个体寿命，保持个体身心健康的方术，又可分养生观念与养生方法两大类，前者如对生死、疾病、医药、嗜欲的认识之类，后者如服饵养生、炼气养生、起居养生、饮食养生、导引按摩养生、房中术、辟谷术等等。不论宏观养生还是个体养生，历代文献均有大量载述，浩如烟海，难以检索。

本书以正史记载为主，以传统养生术（即一般不涉及佛教

养生和西方医学保健的传入)为基本范围,以个体养生为主,以成功经验和成熟见解为主,搜辑有关资料,以供广大读者参考。需要说明的主要有两点,一是养生虽与医药学有关,毕竟不是同一事物,因而尽管涉及许多名医,并不着重介绍其医术,更不缕述其医学主张及在医学史上的地位;二是谈养生必然涉及许多名人,但仅仅是因他与养生有关,而不想搞成名人录。因坚持以上两点,许多名医、名臣、名人未予采收。即使收入本书的人物,也不注重其历史地位、历史声望,而仅仅从养生角度下笔记述。

本书所录,或偏重养生理论,或偏重养生方术,或仅作养生得失的范例,但也仅是简介而已,并非养生专论和方术汇编,读者如欲深研养生术,还当阅读原始资料。但是,本书可作为引导读者进入养生领域的向导图,使读者对历代养生名家和主要事例,有概略的了解。

我国的传统养生术,定型于春秋战国时期,诸子各家,几乎都有养生见解;成熟于魏晋南北朝时期,各种养生主张和实用方术至此几臻全盛,后世无以逾其轨范。因此,本书对这两个时期的记述较多较全,而于后世,尤其是元明清各代较为省略。事实上,后人因基于前人的积累而更有创获,往往更有成效,从养生来说,清代人的平均寿命便超过往古(传说中的上古时期,未必人人可度百岁),寿过八旬的人物也大大增多,难以一一收录评述,并非后世乏善可陈,而是限于篇幅无法广搜博采,还望读者予以理解。

为便于记述,本书以人系事,事多者分列数条。为便于参证比较,本书还有几篇综述,如“东汉耄耋老人”等。

总之,养生延年是人人关注的问题;养生术则是传统文化中极为宝贵的一部分遗产。本书钩稽正史,旁征子集,记述了



有关史料，相信对满足广大读者的欲求和继承传统文化的精华都会有所补益。限于水平和时间，遗漏和失误在所难免，恳请各位专家和广大读者批评指正。

张永芳

一九九六年春



# 目 录

(81)	.....	本五主养	.....	.....
(82)	.....	.....	.....	.....
(83)	.....	.....	.....	.....
(84)	.....	.....	.....	.....
(85)	.....	.....	.....	.....
(86)	.....	.....	.....	.....
(87)	.....	.....	.....	.....
(88)	.....	.....	.....	.....
(89)	.....	.....	.....	.....
(90)	.....	.....	.....	.....
(91)	.....	.....	.....	.....
(92)	.....	.....	.....	.....
(93)	.....	.....	.....	.....
(94)	.....	.....	.....	.....
(95)	.....	.....	.....	.....
(96)	.....	.....	.....	.....
(97)	.....	.....	.....	.....
(98)	.....	.....	.....	.....
(99)	.....	.....	.....	.....
(100)	.....	.....	.....	.....



无为无欲	养生之本 .....	(18)
致虚守静	没身不殆 .....	(20)
静守丹田	炼气养神 .....	(21)
<b>管子</b>		
重视民生	顺从民欲 .....	(23)
守静节欲	和乃自成 .....	(24)
<b>孔子</b>		
重视养生	淡看生死 .....	(28)
敬畏天命	不信祈祷 .....	(29)
节于礼乐	富于同情 .....	(30)
起居有度	注重仪容 .....	(32)
讲究衣食	务求洁净 .....	(33)
贫而乐道	不讲奢华 .....	(35)
好古敏求	不舍昼夜 .....	(37)
哀伤致病	预感死期 .....	(38)
身材高大	寿数也高 .....	(39)
<b>孟子</b>		
养生丧死	王道之始 .....	(40)
推己及人	重视养老 .....	(41)
保赤子心	养浩然气 .....	(43)
谨守正命	舍生取义 .....	(45)
<b>庄子</b>		
死生有命	修短齐一 .....	(48)
顺应自然	无欲无为 .....	(50)
避害全身	多方养生 .....	(53)
<b>杨朱</b>		
非圣非恶	自适为乐 .....	(55)

无富无贵	知足常乐	(56)
人为最灵	物以养人	(57)
重己贵生	轻物重生	(58)
<b>墨 子</b>		
兼爱节用	提倡薄葬	(60)
鼓吹非乐	提倡利人	(62)
<b>鬼谷子</b>		
效法外物	精养五气	(62)
静以致和	贤者守时	(64)
<b>荀 子</b>		
明于天人	敬慎生死	(66)
人有同欲	人性本恶	(68)
治气养生	以礼为径	(69)
役使外物	身劳心安	(71)
<b>韩非子</b>		
去泰养生	失度害身	(72)
<b>吕不韦</b>		
贵生之道	顺天节欲	(74)
全生为上	避害尽年	(78)
杂论养生	达观生死	(79)
<b>刘 安</b>		
杂论养生	洞见生死	(82)
<b>嵇 康</b>		
龙章凤质	广陵散绝	(86)
著养生论	释养生术	(87)
杂论养生	精见迭出	(89)
<b>葛 洪</b>		



《抱朴子》著抱朴子 杂论养生 .....	(90)
陶弘景 .....	
《抱朴子》精于养生 寿逾八旬 .....	(93)
知所戒惧 慎于起居 .....	(94)
《抱朴子》服气导引 慎于房室 .....	(95)
《抱朴子》炼制飞丹 轻身健体 .....	(97)
帝王养生 .....	(98)
上古五帝 .....	
形与神俱 寿逾百岁 .....	(98)
大禹 .....	
坚忍劳苦 俭朴谦和 .....	(99)
帝辛（商纣王） .....	
酗酒淫乐 暴虐殒身 .....	(100)
晋平公 .....	
远男近女 害身误国 .....	(102)
齐景公 .....	
祈禳不灵 疾病仍存 .....	(104)
占者巧言 景公病愈 .....	(105)
惑于生死 得谏而悟 .....	(106)
齐桓侯 .....	
讳疾忌医 自取夭亡 .....	(107)
嬴政（秦始皇） .....	
妄求长生 中道崩殂 .....	(108)
刘邦（汉高祖） .....	
知命却医 达观生死 .....	(110)
刘盈（汉惠帝） .....	

惊恐过度 染病而亡·····	(112)
刘 恒 (汉文帝)·····	
透论生死 提倡薄葬·····	(113)
刘 彻 (汉武帝)·····	
妄求长生 惑于方士·····	(114)
刘 秀 (东汉光武帝)·····	
乐此不疲 操劳保寿·····	(116)
曹 操 (魏武帝)·····	
达观生死 养怡永年·····	(117)
炼气养生 头风损命·····	(119)
讨教方术 奉行获益·····	(120)
曹 丕 (魏文帝)·····	
身历乱世 痛伤逝者·····	(121)
娴习武艺 爱好游猎·····	(122)
不务虚声 委于自然·····	(122)
司马衷 (晋惠帝)·····	
白痴皇帝 中毒而亡·····	(123)
刘 彧 (南朝宋明帝)·····	
嗜食无度 伤身夭寿·····	(125)
刘 昱 (南朝宋废帝)·····	
喜怒无常 嗜杀成性·····	(126)
萧 衍 (南朝梁武帝)·····	
勤苦俭约 年逾八旬·····	(128)
高 洋 (北齐文宣帝)·····	
中酒发狂 致病损寿·····	(130)
高 演 (北齐孝昭帝)·····	
心虚致幻 折肋而亡·····	(132)



- 高湛 (北齐武成帝) ..... (133)
- 色欲过度 体虚致幻 ..... (133)
- 李纯 (唐宪宗) ..... (134)
- 惑于丹药 害身败政 ..... (134)
- 李恒 (唐穆宗) ..... (136)
- 惊吓致病 服丹夭寿 ..... (136)
- 刘知远 (五代后汉高祖) ..... (138)
- 爱子病逝 哀伤天命 ..... (138)
- 清代诸帝 ..... (139)
- 平均寿命 历代最高 ..... (139)
- 居处巡游 食饮起居 ..... (140)
- 武将养生 ..... (143)
- 司马穰苴 ..... (143)
- 忧愤攻心 发疾而死 ..... (143)
- 信陵君 ..... (144)
- 醇酒妇人 自戕早亡 ..... (144)
- 周亚夫 ..... (145)
- 鄙朴少文 贵而饿死 ..... (145)
- 祭彤 ..... (147)
- 受骗含忿 呕血而死 ..... (147)
- 于禁 ..... (148)
- 降敌败行 羞愧病死 ..... (148)
- 秦琼 ..... (149)
- 伤重失血 致疾损寿 ..... (149)
- 尉迟恭 ..... (150)
- 饵云母粉 行延年术 ..... (150)

<b>郭子仪</b>	
宽厚得人 富贵寿考·····	(151)
<b>娄师德</b>	
深沉有度 唾面自干·····	(152)
<b>文臣养生·····</b>	
<b>晏 子</b>	
甘于守贫 不易老妻·····	(154)
<b>范 增</b>	
遭谗去职 忧愤发疽·····	(156)
<b>张 良</b>	
拾履知忍 辟谷却病·····	(157)
<b>贾 谊</b>	
怀才不遇 郁郁早夭·····	(159)
达观生死 赋吟服鸟·····	(160)
<b>张 苍</b>	
啜饮人乳 寿登百岁·····	(162)
<b>石 奋</b>	
敦厚恭谨 免祸长寿·····	(163)
<b>申屠嘉</b>	
失计羞怒 呕血而亡·····	(164)
<b>韩安国</b>	
伤足失相 呕血而亡·····	(165)
<b>公孙弘</b>	
早困晚达 寿逾八旬·····	(166)
<b>汲 黯</b>	
长期患病 竞享高寿·····	(167)

- 苏 武 (169)
- 桓 潭 (170)
- 杨 秉 (172)
- 胡 广 (173)
- 吴 佑 (174)
- 赵 岐 (175)
- 诸葛亮 (177)
- 士 燮 (180)
- 张 昭 (181)
- 孙 谦 (182)
- 顾宪之 (183)
- 庾狄士文 (185)
- 辛公义 (186)
- 自尽获救 秉节高寿 (169)
- 谏阻图讖 抑郁而卒 (170)
- 戒除三惑 寿逾古稀 (172)
- 饮菊花水 得享长寿 (173)
- 壮年始仕 寿近百年 (174)
- 屡遭疾厄 卒享长寿 (175)
- 美质短寿 过度操劳 (177)
- 淡泊宁静 谨身守正 (178)
- 喜读春秋 寿至九十 (180)
- 刚介端严 寿逾八旬 (181)
- 头生肉角 年逾九十 (182)
- 透见生死 革除陋俗 (183)
- 孤僻刚介 愤恚身亡 (185)
- 治疫救民 感化习俗 (186)

(107)	公孙景茂	捐俸恤民 寿逾八旬	(188)
(108)	傅 弈	不信佛教 主张薄葬	(189)
(109)	萧 瑀	达于知命 惑于本性	(190)
(110)	吕 才	批驳定命 不信风水	(191)
(111)	狄仁杰	巧治赘疣 针术通神	(192)
(112)	员半千	乐游山水 年逾九旬	(194)
(113)	卢藏用	政清而寿 养劳而福	(195)
(114)	刘幽求	政坛失意 恚愤而卒	(196)
(115)	姚 崇	不佞于佛 不畏于死	(197)
(116)	李 邕	进谏中宗 排斥方士	(198)
(117)	李 泌	不信天命 养生有方	(200)
(118)	吴 凑	不进医药 旷逸去世	(201)
(119)	裴 度	不信圣水 顺时颐养	(202)
(120)	卢 损		

- 服气导引 退隐高寿..... (204)
- 杨凝式.....
- 佯狂避祸 寿逾八旬..... (205)
- 范 旻.....
- 推广医药 改革陋俗..... (206)
- 陈尧叟.....
- 著集验方 献麻苎策..... (207)
- 陈尧佐.....
- 擅长书法 年逾八旬..... (208)
- 范仲淹.....
- 调气治身 疾自此去..... (209)
- 郎 简.....
- 精于医术 寿近九旬..... (210)
- 文彦博.....
- 喜爱运动 寿逾九旬..... (211)
- 刘庭式.....
- 透解色爱 辟谷高寿..... (213)
- 罗必元.....
- 风节刚直 寿逾九旬..... (214)
- 文天祥.....
- 正气浩然 生命顽强..... (215)
- 程敏政.....
- 蒙冤入狱 发病而卒..... (217)
- 赵文华.....
- 失宠悒郁 迷狂自杀..... (218)
- 严 嵩.....
- 窃柄朝政 寿至耄耋..... (219)



茅 坤	能文好兵 寿登九旬.....(220)
文人养生.....(222)	
颜 回	白发早生 盛年而夭.....(222)
冉 耕	人有善行 偏生恶疾.....(223)
东方朔	避世朝中 酒色伤身.....(224)
司马迁	详论医道 传写名医.....(226)
	精析形神 遵从道家.....(227)
	善处生死 忍辱著书.....(228)
王 充	精论气寿 洞彻生死.....(229)
	养性保寿 看破生死.....(230)
王 符	重视生民 除奸养善.....(231)
仲长统	反对厚养 渴慕隐居.....(233)
何 晏	修饰好色 服药伤身.....(236)
王 弼	凡圣同情 天人一体.....(237)
阮 籍	嗜酒夭寿 诗咏养生.....(241)

# 裴 颢

博学通医 宝生存宜..... (243)

# 陶渊明

明于生死 饮酒天寿..... (246)

# 何承天

天地生人 生必有死..... (247)

# 范 缜

著神灭论 透识生死..... (249)

# 刘 臻

专注善忘 年逾古稀..... (251)

# 颜之推

不求成仙 专重养生..... (252)

# 欧阳询

精于书法 寿逾八旬..... (254)

# 萧德言

端谨刻苦 寿近百龄..... (254)

# 王 勃

虽精气功 夭于意外..... (255)

# 卢照邻

久患风痹 自沉诀世..... (257)

# 贺知章

狂诞风流 鉴止足分..... (258)

# 李 白

任性嗜酒 腐胁而亡..... (259)

# 李 贺

患遗传病 华年早逝..... (261)

# 韩 愈

谏迎佛骨	畅论帝寿	(262)
不信神仙	反对服食	(263)
言行不一	进补天寿	(264)
<b>白居易</b>		
不忧不畏	委命顺化	(266)
身闲心欢	动静交养	(268)
乐观旷达	战胜疾病	(270)
嗜睡贪眠	心安体健	(271)
蔬食充饥	经常斋戒	(273)
多方服药	进补云母	(274)
<b>刘禹锡</b>		
鉴药论病	精于医术	(276)
乐观坚强	延生保寿	(278)
<b>柳公绰</b>		
奏太医箴	保气养生	(279)
<b>柳公权</b>		
精于书法	寿逾八旬	(280)
<b>柳公度</b>		
不食生冷	节制喜怒	(281)
<b>陆龟蒙</b>		
戒酒嗜茶	劳作不休	(282)
传写隐士	要论养生	(284)
<b>欧阳修</b>		
重视人命	精论养生	(285)
养生三途	长短天赋	(286)
<b>邵 雍</b>		
清心颐养	安贫乐道	(288)

- (289) 沈括
- (290) 精于医药 杂论养生..... (290)
- (291) 杂记怪病 精析药性..... (291)
- 传写病例 录存药方..... (293)
- (294) 苏轼
- (294) 论道说佛 通养生术..... (294)
- (296) 酒得其趣 睡得其味..... (296)
- (298) 食兼精粗 精论三养..... (298)
- (302) 知医知药 救治民众..... (302)
- (305) 旷达乐观 随遇而安..... (305)
- 陆游
- (306) 忧惧耆寿 燕娱危亡..... (306)
- (308) 精熟医药 明其局限..... (308)
- 畅论疾病 达观生死..... (310)
- (311) 清净养生 炼气存神..... (311)
- 起居养生 食眠为先..... (313)
- (317) 杨维桢
- 狷直博学 年逾古稀..... (317)
- (319) 刘基
- 达于生死 杂论养生..... (319)
- (322) 谢应芳
- 导善向学 年逾九旬..... (322)
- 沈周
- (323) 隐居侍母 寿过八旬..... (323)
- (324) 唐寅
- 愤世避祸 酗酒伤身..... (324)
- (325) 文征明

性和而介	寿达九旬	(325)
湛若水		
著书授徒	寿逾九旬	(326)
徐渭		
瘧病发作	狂乱自残	(328)
精于养生	晚年辟谷	(329)
御女有术	可得高寿	(330)
修炼气功	可以疗疾	(331)
董其昌		
兼擅书画	寿逾八旬	(333)
张溥		
勤苦过度	华年早逝	(334)
蒲松龄		
精熟医药	普及知识	(335)
严复		
传进化论	倡竞争说	(336)
隐士养生		
		(339)
林类		
勘破生死	乐而长寿	(339)
皇甫隆令		
精论养生	寿逾百龄	(341)
杨泉		
人含气生	保气长寿	(342)
焦先		
隐居野人	寿近九旬	(343)
管宁		

- (258) 淡泊守礼 终享高寿..... (345)  
 褚伯玉
- (259) 拒婚隐居 寿逾八旬..... (347)  
 徐 则
- (260) 绝谷养性 寿逾八旬..... (347)  
 王 绩
- (261) 诞纵嗜酒 自秽养生..... (349)  
 武攸绪
- (262) 本性愿隐 修有异能..... (351)  
 孟 诜
- (263) 修德养生 药不离手..... (352)  
 王希夷
- (264) 饵花食柏 寿逾九十..... (353)  
 张志和
- (265) 半隐半显 潇洒高寿..... (354)  
 李 洙
- (266) 喜静好酒 无疾而终..... (356)  
 林 逋
- (267) 生性恬淡 隐居高寿..... (357)  
 杨 引
- (268) 养生有术 不在吐纳..... (358)
- 医士养生..... (360)
- (269) 淳于意
- (270) 嗜酒伤身 医案详明..... (360)
- (271) 识破表象 察知重症..... (361)
- (272) 小节不慎 招致重患..... (362)



决论生死 精见卓识·····	(363)
郭 玉	
贵人难医 因有四难·····	(364)
华 佗	
医术通神 除病迅捷·····	(365)
创五禽戏 传延生方·····	(367)
皇甫谧	
中年痿痹 因病成医·····	(368)
杂论养生 达观生死·····	(369)
徐 嘉	
服饵导引 寿逾八旬·····	(371)
姚僧垣	
辨证施治 决断生死·····	(372)
许胤宗	
医者意也 妙论警世·····	(373)
孙思邈	
人天相应 医理之本·····	(375)
养性之道 敬畏为本·····	(377)
调摄起居 顺应时气·····	(379)
讲求睡眠 调寝养生·····	(380)
养性之道 节欲小劳·····	(382)
服气养生 祛病健体·····	(383)
重视养老 提倡食疗·····	(385)
钱 乙	
精通医术 挛臂全身·····	(386)
皇甫坦	
去欲守一 养生之本·····	(388)

- 朱震亨  
未病先治 摄养为先..... (389)
- 徐春甫  
摄养有方 慎疾慎医..... (391)
- 许 绅  
忧怖成疾 不治而亡..... (393)
- 方士养生..... (394)
- 李少君  
养生有术 高龄莫测..... (394)
- 张 果  
息气绝食 假死延寿..... (395)
- 司马承祯  
辟谷导引 无欲高寿..... (396)
- 炼功服气 健体除病..... (398)
- 吴 筠  
崇信老子 深诋佛教..... (399)
- 姜 抚  
妄献药方 败露惭逃..... (400)
- 陈 抟  
不谈方术 寿逾百龄..... (401)
- 丁少微  
服气饵药 年逾百龄..... (403)
- 苏澄隐  
养生之道 君民不同..... (404)
- 甄栖真  
炼形返童 自知死期..... (405)

<b>柴通玄</b>	
辟谷长啸 嗜酒高寿	(406)
<b>丘处机</b>	
修炼内丹 四时摄生	(407)
<b>张三丰</b>	
不修边幅 寿逾百龄	(409)
<b>袁忠彻</b>	
谏戒仙药 明于养生	(410)
<b>妇女养生</b>	(411)
<b>敬 姜</b>	
贵而不骄 老而多劳	(411)
约己以礼 爱儿以德	(412)
<b>吕 雉</b> (汉高祖后)	
刚毅多嫉 残忍损命	(414)
<b>王政君</b> (汉元帝后)	
软弱仁爱 竟享高寿	(416)
<b>长孙氏</b> (唐太宗后)	
死生由命 约费送终	(417)
<b>武则天</b>	
不绝性欲 卒享高寿	(418)
<b>杨诚斋妻</b>	
寒月热粥 自炊供仆	(420)
劳作不辍 生儿自乳	(421)
<b>养生轶闻</b>	(422)
<b>东汉百岁老人</b>	

- 养生有术 寿迈百龄.....(422)
- (80) 东汉耄耋老翁.....(423)
- 年逾八旬 不为无因.....(424)
- (90) 卞 兰.....(425)
- 不信神水 只用方药.....(429)
- (100) 陶渊明诸子.....(430)
- 父辈嗜酒 殃及后代.....(430)
- (110) 李百药.....(431)
- 饮石灰酒 宿疾皆愈.....(431)
- (120) 张宝藏.....(432)
- 乳煎草拔 妙方治痢.....(432)
- (130) 田令孜.....(433)
- 染池积水 治愈顽症.....(433)
- 孙 昉.....(434)
- (140) 四休养生 安乐妙法.....(434)
- 黄庭坚.....(435)
- (150) 四印和诗 推广四休.....(435)
- 张 山.....(436)
- (160) 常服泻药 寿高体健.....(436)

天 阙 穴

- (170) .....(437)
- (180) .....(438)
- (190) .....(439)
- (200) .....(440)

(210) .....(441)

人 寿 定 百 近 求



## 养生经典

半中保：奇要主，對病氣通于則以不，前傳的《強內帝黃》  
天，對孝林友謝册，與率計正國國即，歐界世套體一丁掛裝藏吳  
走淋行五千隨受勝，費知主帥合升國國景勝，美入部道津百戲  
對本果的士美，前傳計知百景的試戲天詳人，氣聖燦本的京掛  
**黄 帝** 前，燦本國四京劇，海平帥提長已人掛本景錄出，事  
錄

以養為主 治在病先  
朱十台，國國生，點數的《強內帝黃》  
前不引其已帝黃  
官護風區，師發在清育力，是朱聖本基其，成身道言帝黃，”費

黄帝是华夏民族的始祖，姓姬，号轩辕氏，又号有熊氏，是公元前 4000 多年时黄河流域的部落联盟首领。相传他活到 100 岁时，乘龙上天；又相传他活了 111 岁，死于荆山，葬于桥山（今陕西黄陵县西北）。就养生学和医学来说，黄帝也可称始祖，传世的《黄帝内经》，是中华民族医药学、养生学至高无上的经典。

黄帝认为，高明的医师不治已生病的人，而着重调教尚未生病的人，如果等疾病发生后才去救治，那就好比口渴了才想起挖井，上了战场才想起制造武器，已经太晚了。（是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！）这种养重于治的观点，颇合现代卫生学、保健学之论，是我国传统养生观的基点。

表汁氣封補本，前將干甘，難制師司言只，成身道言帝黃  
前，中內部靜，天聖那部式周皇，表汁以而太人古，出洪譽出情

## 法于阴阳 和于术数

《黄帝内经》的价值，不只限于医疗保健，主要在于给中华民族提供了一整套世界观，即阴阳五行学说。根据这种学说，天地万物包括人类，都是阴阳化合的生成物，都受制于五行相生相克的术数理运。人与天地万物是可以相通的，养生的根本规律，也就是求得人与外界的平衡。顺应阴阳术数，便可健康长寿。

《黄帝内经》的观点，不都是黄帝的直接阐述，多半是通过黄帝与其臣下的谈话提出来的。对于如何“法于阴阳，合于术数”，黄帝君臣认为，其基本要求是：饮食要有节制，起居要有规律，不随便浪费精力，这样才能保全肉体 and 精气，得终天年，寿过百岁。（其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。）

“法于阴阳，和于术数”还要根据外界日月运行，寒暑阴晴的变化，依节令和天气的不同，采取不同的保养方法，不能逆天而行。因为阴阳变化和四季代序是世界的根本规律，只有依从这个规律才能同万物一样生长存灭，违反这个规律使会灾害丛生，顺应这个规律才能百病不生。（故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。）

## 节欲健体 淡泊增寿

黄帝君臣认为，只有节制嗜欲，甘于淡泊，才能健康长寿。对比着指出：古人之所以长寿，是因为恬淡虚无，精神内守。这

样因为所求不高而贪欲不生，思虑较少而精神没有负担，身体坚持劳作又不让它过于疲累，民风十分淳朴。因而不论地位高低，质资有别，都能长寿。（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。）反过来，后辈之所以多生疾病，寿命不长，主要在于饮酒享乐，贪求纵欲，无意保全与生俱来的真纯天性，反而违背了生存应遵从的规律，起居也没有节调，只图个人的一时快乐，这样当然年龄不及半百就显得衰老了。（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，起居无节，故半百而衰也。）

黄帝君臣对酒的评价颇可注意，因酒能使人乱性并成瘾，因而对于淳朴的原始社会居民确有诱惑力也有莫大的危害。今人更要警惕烟与毒的危害，因为，凡能令人成瘾之物不仅作用于人的肉体，更煽惑人的欲求。

## 重视发育 区别男女

黄帝主张养生，并非企求长生。他对生死看得很透，认为有出生就必然会有死亡，死亡之不可避免正如出生也无可避免一样。如果只贪恋生，想逃避死，实在是对自然规律不理解。（生者，理之必终者也；终者不得不终，亦如生者之不得不生。而欲恒其生，画其终，惑于数也。）

正因黄帝认为人有生必有死，认识到人生是有限的过程，因此很重视人类生长发育的过程，指出人生可分为四个阶段：婴孩阶段，少壮阶段，衰老阶段，死亡阶段。婴孩阶段，生命力最为旺盛；少壮阶段，身体发育成熟了，但贪欲也随之产生，真

纯的天性会受到损害；老年阶段，精力和体力都将日渐衰弱，但与外物相争的欲求也少了，婴孩阶段的真纯天性会恢复一些；死亡阶段，肉体和精神都归于静止，回复到万物流变的原始状态。（人自生至终，大化有四：婴孩也，少壮也，老耄也，死亡也。其在婴孩，气专志一，和之至也，物不伤焉，德莫加焉。其在少壮，则血气飘溢，欲虑充起，物所攻焉，德故衰焉。其在老耄，则欲虑柔焉，体将休焉，物莫先焉，虽未及婴孩之全，方于少壮间矣。其在死亡也，则之于息焉，反其极矣。）

黄帝君臣还认识到，在人的生长发育过程中，男女因性别不同，有着不同的发育形态。女子以“七”（每七年为一个阶段）为基数成长，自“一七”至“七七”各不同，尤以“二七”通月经（天癸至）与“七七”绝月经（天癸竭）最重要。男子以“八”为基数成长，尤以“二八”精液成熟（精气溢泻）与“七八”精子减少（精少）最重要。可见“七七”与“八八”说，并非指人生经历阶段，而是性发育阶段。依此说，女子49岁、男子64岁后，不宜再生育。（此虽有子，男不过尽八八，女不过尽七七，而天地之精气皆竭也。）能将人生成长与两性发育区别开来，确是很精辟的养生之论。

《黄帝内经》、《素女经》及马王堆汉墓出土的《十问》等，都对“房中术”作有详细的阐释。前引《素问·上古天真论》述及近世之人“醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满”（乘着酒醉入房性交，用性欲来枯竭精血，用嗜好来散失真元之气，不知应使

## 男女交合 乐而有节

黄帝奠定的中华传统养生术中，有一个重要分支，即“房中术”，也就是专门探讨男女性生活奥秘的方术。《黄帝内经》、《素女经》及马王堆汉墓出土的《十问》等，都对“房中术”作有详细的阐释。前引《素问·上古天真论》述及近世之人“醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满”（乘着酒醉入房性交，用性欲来枯竭精血，用嗜好来散失真元之气，不知应使

黄帝奠定的中华传统养生术中，有一个重要分支，即“房中术”，也就是专门探讨男女性生活奥秘的方术。《黄帝内经》、《素女经》及马王堆汉墓出土的《十问》等，都对“房中术”作有详细的阐释。前引《素问·上古天真论》述及近世之人“醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满”（乘着酒醉入房性交，用性欲来枯竭精血，用嗜好来散失真元之气，不知应使



精气保充盈盛满)，即批评了错误的性生活。

黄帝房中术的要点是：①成熟的男女，应有正常的性生活，这才符合天地相生的大道，否则便会使生命夭折。（男女相成，犹天地相生也。天地得交合之道，故无终竟之限；人失交接之道，故有夭折之渐。能避渐伤之事而得阴阳之术，则不死之道也。）的确，性交是人类得以繁衍的基础，不明此理，何谈养生。②性生活应使男女双方都感到快乐。这样，男方才能更强健，女方才能不生病。性生活是否适度的标准，就在于是否使男女双方的身心都感到快乐。（交接之道，故有形状，男致不衰，女除百病，心意娱乐气力强……女快意男盛不衰，以此为节。）今之论者认为，古人已考虑到女方性高潮问题，主张男女都得性交之乐，是很珍贵的思想。③保证性生活快乐的方法，在于男女双方要互相配合，不能只有一方主动，一方被动。只有男女双方都进入性兴奋状态，才能使阴阳二气交成，男方的精液与女方的阴液互相融合。（天地之间，动须阴阳。阳得阴而化，阴得阳而通。一阴一阳，相须而行。故男感坚强，女动翕张，二气交精，流液相通。）为此，黄帝及其臣下对男女双方性器官的部位、作用以及各种性交方式、性交过程有细微而深入的探讨，其细微处甚至现代医学都未加研究，今之论者对此有很高的评价。④性交的目的，不止在保证生殖和遗传的健康，更在于实现采补目的。对于男性来说，其关键在于闭精不泄。（玉茎不动，则辟死其舍，所以常行，以当导引也。能动而不施者，所谓还精。还精补益，生道乃著。又云：必使玉泉毋倾，则百疾弗婴，故能长生。）这一说法并不科学，但成为我国道教采补术的基点。采补术还认为，男性要多接纯阴之气的补益，需“多御玉女”，即多和处女性交，为历代帝王所信奉。这种说法不仅不科学，也不合伦理。因为一人的性伙伴过多，必然会使其他人缺少相应

的性伙伴。但房中采补术的流传甚广，尤为道教所吸收、所信奉。⑤性交要有所节制，不可纵欲，不同年龄段与不同季节，要相应调整性生活。性交时，要注意“七损八益”等具体要求。惟如此，才能延年益寿。（故善用八益，去七损，耳目聪明，身体轻利，阴气益强，延年益寿，居处乐长）。

## 服气养生 清心健体

传统养生术还有一个重要分支，即吐纳之术，它研究的是如何调整呼吸，特别是如何进行腹式呼吸（气纳丹田），以便健壮体魄，延长寿命。气功养生法，也是黄帝开创的。

黄帝认为，气就是生命的本原。人一出生，便有元气流通于身体各部，而且与外界的“天气”（自然之气）互相连通，生生不息。如果元气散了，或与“天气”无法连通，人便会生病，乃至死亡。（天地之间，六合之内，其气九州九窍，五藏，十二节，皆通乎天气……此寿命之本也。又云：故圣人传精神，服天气，而通神明。失之则内闭九窍，外壅肌肉，卫气解散，此谓自伤，气之削也。）

黄帝认为，要养气长生，不仅要注意调整呼吸，而且要调节饮食，还要保持血脉运行正常，以便将营养物质源源不断地输入身体各个部位。（黄帝曰：营气之道，内〔纳〕谷为宝。谷入于胃，乃传于肺，流溢于中，布散于外。精气者，行于经隧，常营无已，终而复始，是谓天地之纪。）也就是说，在黄帝看来，呼吸系统、消化系统、血液循环系统乃至生殖遗传系统等，都是周而复始的吐故纳新、新陈代谢过程，它们的运行共同构成了人类生命的基础。（黄帝曰：余闻人有精、气、津、液、血、脉，余意以为一气耳。）所以，黄帝的养气法，不仅仅是吐纳导

引的方法，而有比较广泛的涵义，比较符合现代医学观念。

黄帝的服气养生术，还有一个重要方面即根据四时变化，作相应的调适，以使内气和外气平衡。（春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也，人亦应之。）

## 行针服药 祛邪除病

黄帝提倡养生，但也知疾病不可避免，也十分注重对疾病的诊断和治疗。我国传统医学中脉象、标本、虚实、寒热、风邪、温湿、积滞等概念，经络、穴位、针法的区分认定和服药原则等，黄帝君臣都有所论列。

例如，黄帝君臣认为，人之所以会生病，既与外界的变化，如风雨寒暑等相关，也与人的内因特别是精神状态相关。（夫百病之始生也，皆生于风雨寒暑，清湿喜怒……风雨寒热，不得虚，邪不能独伤人。）这样，人便可以通过主观修炼，特别是精神气质的调适，来增强抗御疾病的能力。（志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣。）人之所以需要养生，可以养生，也正出于此理。

再如，黄帝君臣认为，对于疾病，不能一概而论，必须根据时节（外部条件）和不同的病人（内部条件）采取相应的疗法。即以针刺来说，便因“百姓之气血各不同形”，必须相机而动。（黄帝曰：用针之理，必知形气之所在，左右上下，阴阳表里，血气多少，行之逆顺，出入之合，谋伐有过……审于本末，察其寒热，得邪所在，万刺不殆。知官九针，刺道毕矣。）这种辩证施治的主张，很有科学性。

（《史记·五帝本纪》，《黄帝内经》）

## 彭祖

### 精于养生 寿至八百

彭祖是我国历史传说中最著名的长寿人物，据《史记》载，在尧时受封为大臣，而无确切职责，至舜时才有确切的职责。“而禹、皋陶、契……益、彭祖自尧时而皆举用，未有分职。于是舜乃……曰：‘嗟！女二十有二人，敬哉，惟时相天事。’三岁一考功，三考黜陟，远近众功咸兴。”但据别的记载，彭祖好远游，并不愿理政事，一直活到殷朝末年，大约享年 767 岁（一说八百多岁）。据《史记索隐》，彭祖姓篯名铿，乃五帝中颡顼高阳氏玄孙，陆终氏的第三个儿子，因封于大彭而得名大彭，亦被称为彭祖。相传有《彭祖养性经》，在许多典籍中亦有零星记载。

据载：“商王闻彭祖有道，拜为大夫，每称疾闲居，不预政事。服云母粉、麋鹿角、水桂，常有少容。性深静，不自言有道。王诣问，莫之告。”后来在商王殷切求问下，讲述了养寿纲要：“欲登天上补仙官者，当服元君太一金丹，此道至大。其次，当爱精养神，服食草药，可以长生。其次，阴阳运气，导养屈伸，使百节气行，关机无滞，此可以无使病所侵。思神念真，坐忌炼液，皆可以令人长寿。若汝流补脑之要，此甚难行，有怀棘履刃之危，又非王之所为也。吾所闻道浅薄，道止于此，不足宣传。”

从这段论述结合彭祖行事，后人归纳出他有五种养生术：一是寡欲少思，不慕荣利，远害全身；二是调合四时，修身养性，慎于起居；三是服食药物，作为滋补；四是服气炼形，屈伸导

引；五是慎于房室，接阴采补。他自己曾总结说：“人苦多事，又少能弃世独住山居穴处者，以顺道教之，终不能行，是非仁人之意也。但知房中之道，闭气之术，节思虑，适饮食，则得道矣。”这后一句话，概括了其养生术的主要方面，除服药法外，均已述及。

尤其值得注意的，是彭祖对仙人并不感兴趣，指出：“然有此等，虽有不亡之寿，皆去人情，离苦乐，有若雀之化蛤，雉之为蜃，失其本真，更守异器，今之愚心未之愿也。”人对于生死确实不应太拘泥，虽欲求长寿，但也要珍惜人的生活；只要有真实的人生历程，寿之长短尽可委之天命，不必多虑。

## 养寿之道 但莫伤之

彭祖认为，人人皆可高寿，关键在于养护；而养生保寿，首先在于不使自身受伤。他说：“人生于世，但养之得宜，可至百余岁。不及此者，皆伤之也。”又曰：“人之受气，虽不知方术，但养之得宜，当至百二十岁，不及此者，皆伤之也。小复晓道，可得二百四十岁；能加之，可至四百八十岁。尽其理者，可以不死，但不成仙人耳。”因此，他提出：“养寿之道，但莫伤之。”

那么，什么叫“伤”？又如何才能不“伤”呢？彭祖提出：“大醉、大喜、大怒、大温、大寒、大劳、大极，皆伤也；至乐、至忧、至挠、至躁、至奢、至淫，皆伤也；甚饥、甚渴、甚思、甚虑，皆伤也；久坐、久立、久卧、久行，皆伤也。寒温得节，饥饱适宜，无思无为，惟清惟静，此可与言修身耳。已得其寿，复养之得宜，则宜长寿。”可见所谓养护勿伤，既有身体上的，也有精神上的，既有作为要求，也有度量限制。总之，是要使身体与环境相适应，处于最佳状态。



养寿勿伤的基本要求，即有所节制，合于度量。彭祖说：“冬温夏凉，不失四时之和者，所以适身也；美色曼态，不至思欲之感者，所以通神也；车服威仪，知足不求者，所以一其志也；八音五色，不至耽溺者，所以导心也。凡此之物，本已养人，人之不能斟酌得中，反以为患。”满足人种种需要的养护条件，若追求过分，也会成为害人之具，这种养生观颇为深刻。

要使养生条件合度，必须节制人的嗜欲，商王向彭祖请教后之所以未能同样长寿，即因其未做到这一点。（商王具受诸要，行彭祖之亦寿，但不能戒其淫欲耳。）因此，彭祖要求人们尽量无欲无求：“道不在烦，但能不思衣食，不思声色，不思胜负，不思曲直，不思得失，不思荣辱，心无烦，形勿极，而兼之以导引，行气不已，亦可得长年，千岁不死。凡人不可无思，当以渐遣除之。”实际上，求养生术的人最难做到的便是这一点，总有种种杂念存于心中，所以难免伤神伤气，及至伤身夭寿。彭祖也只能要求人们“渐遣除之”，对于人欲难平早有清醒的认识。

## 调气导引 可得长年

彭祖在讲去除嗜欲时便提出：“而兼之以导引，行气不已，亦可得长年……”在长生术中，彭祖认为除服食仙人金丹外，尤属调气导引重要：“次有服气得其道，则邪气不得入，治身之本要也。”因金丹渺茫不可求，服气导引术实际成为首要的养生术。

彭祖对服气导引十分重视，认为“爱精养体，服气炼形，万神自守；其不然者，则荣卫枯瘁，万神自逝，非思念所留者也。”为什么呢？这是因为彭祖认为“气”乃人生命的基础：“人身虚无，但有游气。气息得理，即百病不生；若消息失宜，即诸病竞起。善摄养者，须知调气方焉。调气方，疗万病大患，百日



生眉须，自余者不足言也。”《庄子·刻意篇》介绍说，彭祖得以长生，主要靠行气导引：“吹响（xǔ 许）呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣；此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”

彭祖还介绍了具体的调气法：“和神导气之道，当得密室，闭户，安床，暖席，枕高二寸半，正身偃卧，瞑目，闭气于胸膈中，以鸿毛著鼻上而不动，经三百息，耳无所闻，心无所思，如此则寒暑不能侵，蜂蜚（chài）不能毒，寿三百六十岁。此邻于真人也。”这里讲的调气法，实为最初步的入门功夫，即借调整呼吸，达到摒弃外虑的目的。

另有一种加导引（肢体活动）的调气方法，被孙思邈《备急千金要方》录存，将在孙思邈条有详细介绍，不复赘。另有些后世托名的导引法，不再复述。

彭祖还有一种按摩养生法，不妨引录于此：“清旦初，以左右手摩交耳，从头上挽两耳，又引发，则面气流通。如此者，令人头不白，耳不聋。又摩掌令热，以摩面，从上向下二七过，去肝（gǎn 敢，即面上黑气）气，令人面有光，又令人胜风寒时气，寒热头痛，百疾皆除。”这实际是两种手法：①两手先搓耳，再揉发，然后从头顶向下揉面，左右手各由耳部起顺时针转圈摩擦各自半边脸。②先将两掌擦热，从上向下（也是顺时针旋转）揉擦面部。

## 慎于房事 不失其和

彭祖在房中术方面也是先驱人物。他认为要长生不老，必须断绝房事：“欲求长生寿考，服诸神药者，须先断房室，亦斋沐浴熏香，不得至丧孝家及产乳处，慎之慎之！古之学道者所

以山居者，良以此也。”但彭祖本人并未妄求长生，仍行房事，自述生平云：“仆遗腹而生，三岁失母，遇犬戎之乱，流离西域，百有余年，加以少怙，丧四十九妻，失五十四子，数遭忧患，和气折伤……”，可见他从未禁绝男女交接。

对于男女交接，彭祖是肯定的，曾说：“不知交接之道，虽服药无益也。采女，能补阴阳者也。”他认为，人的各种嗜欲，包括食欲都当节制，不能独怪色欲夭寿：“……阴阳不交，伤人。人所伤者甚众，而独责房室，不亦惑哉！男女相成，犹天地相生也。所以道养神气，使人不失其和。天地得交接之道，故无终竟之限；人失交接之道，故有残折之期。能避众伤之事，得阴阳之术，则不死之道也。”这种见解很通达。如无男女交接之事，人类早灭绝了；对个体来说，没有正常的性生活，也损害健康。

但是，性交过频，房室不慎，又的确违背养生之道。彭祖提出：“上士别床，中士异被；服药百裹，不如独卧。色使目盲，声使耳聋，味使口爽。苟能节宣其宜适、抑扬其通塞者，可以增寿。”也就是说再好的享受，也必须有适宜的节度。

1973年底，长沙马王堆三号汉墓出土了大批帛书和部分竹简、木简，其中有15部医书，其中属于房中术的有5种，内有专家命名的《彭祖之养阴治气之道》。因系出土文献，不见古籍，比较难得，故全文引录于下并附译文供参阅：

王子巧父问于彭祖曰：“人气何是为精乎？”彭祖答曰：“人气莫如竣（通脬音 zuī，男子生殖器）精。竣气宛闭，百脉生疾；竣气不成，不能繁生，故寿尽在竣。竣之葆爱，兼予成佐，是故道者发明，唾手循臂摩腹，从阴从阳，必先吐陈，乃乃翕（xī 希，收敛）竣气，与竣通息，与竣饮食，饮食完竣，如养赤子。赤子骄悍数起，填勿出入，以修美理，𦔳（gū 姑，通固）白

内成，何病之有？彼生有殃，必其阴精漏泄，百脉宛废，喜怒不时，不明大道，生气去之。俗人芒生，乃持巫医，行年七十，形必夭埋。颂事自杀，亦伤悲哉。死生安在，彻土制之，实下闭精，气不漏泄。心制死生，孰为之败？慎守勿失，长生累世。累世安乐长寿，长寿生于蓄积。彼生之多，上察于天，下播于地，能者必神，故能形解。明大道者，其行陵云，上自虞瑶，水流能远，龙登能高，疾不力倦，□□□□□□巫成昭（即务成昭，舜之师）□□□不死。巫成昭以四时为辅，天地为经，巫成昭与阴阳皆生。阴阳不死，巫成昭与相视，有道之士亦如此。”（王子巧父问彭祖道：“人的生气是以什么为精华呢？”彭祖回答说：“人的生气没有比过阴精的。如果阴茎精气郁闭而不泄泻，百脉就会生疾；如果精气不成熟，就不能繁殖生育。所以要想享尽天年，关键在于保养阴精。阴精要保养爱护，还要予以辅佐，促使它成长。因此，懂得养生之道的人发明了导引之术。叫人摩擦手掌向下按摩肩臂，按摩腹部，使之顺从阴阳。一定要先吐陈废之气，然后才收敛阴精之气，使天之精气与阴精之气相通。还要吞咽津液，服食滋补的食品或药物，给阴精以补养，阴精得到补养，其功能才得完善。要像保养婴儿一样地保养它。阴茎即使多次坚挺地勃起，也要谨慎守护，不要轻易行房事，以便调养好身体。人体正气能牢固地附于形体，则内脏及各处功能就会健全，还会生什么疾病呢？那些平生多病多殃的人，必定是因房事太多而使阴精漏泄，精衰气竭，全身经脉就会郁闭不通，因而表现出喜怒无常，这样不懂得养生之根本大道，就使生命之精气失去了。一般人蒙蒙昧昧，不懂得养生的道理，就只知道依靠巫医，到了70岁的时候，身体就弓腰曲背，低头耷脑，见人就诉说自己的病苦，无可奈何就自杀，也太令人伤悲了！死生的关键在哪里呢？通晓养生之道的人，能够驾驭自己

的性生活，节制性欲，注意充实下身，固守精关，使精气不漏泄，用心驾驭死生疾病之事，又有什么能使他遭到伤害呢？谨慎地守护精气而不使损伤，就可以永世长生，终生安乐，健康长寿，而长寿的诀窍就在于蓄积阴精。那些生命力旺盛的人，上观天文，下观地理，能通晓养生之理，必然能长寿，甚至羽化而登仙。明了自然规律的人，具有凌云的气势，到达琼瑶仙境，像水一般地源远流长，又能像龙一样地腾升天空，行动疾速有力而不知疲倦。巫成昭就是这种长生不死的人。巫成昭以四季的养生为辅佐，以天地阴阳为法度，巫成昭就能与天地阴阳共同生存。阴阳是不会死亡的，巫成昭与天地阴阳是相似的。凡通晓养生之道的人，也都是这样。”）节制房事，固精不泄，虽前者有理，后者可议，但确实道出传统房事养生的基本观点，为后世所尊奉。

（《史记·五帝本纪》，孙思邈《备急千金要方》，《太平御览·养生类》，《马王堆房中医书》）

## 老子

### 无以为 贤于贵生

老子，姓李，名耳，字聃，一说字伯阳。楚国苦县（今河南省鹿邑县）厉乡曲仁里人，做过周朝的“守藏室之史”，即管理图书的官员。相传孔子曾向他请教。据《史记》推断，老子可能活了一百六十余岁或二百余岁：“盖老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也。”

老子所著《道德经》，不仅是道家学派的经典，也是传统道

家养生术至高无尚的经典。关于养生的要点，主要有：不必有意养生，否则反会伤生；要自处柔弱，不涉险地；要不争无为，法于自然；要寡知少欲，随世浮沉；另外，还提出了炼气之说。

首先要注意的，是老子关于不必刻意求养生的观点。

《老子》计八十一章，第七章曰：“世上只有天地最长久。天地之所以能长久存在，是因为他们不为自己生存，所以反而能长久生存。因而，圣人谦退无争，处处把自身放在后面，这样反而往往能占据先位；时时把自身置之度外，这样反而常常能保全自身。这不正表明他本来无私吗？因此事实上反而能成就他的私。”（天长地久。天地之所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先，外其身而身存。非以其无私邪？故能成其私。）

《老子》认为，祸福俱在自身，只有不看重自身，才能免除灾祸：“为什么说尊贵和大祸都在于自身呢？这是因为之所以有大祸，恰在于过于注重自身；如果根本不在乎自身，还有什么祸患可说呢？”（何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身；及吾无身，吾有何患？）他明确提出：“过分重视养生便是灾殃，肆意使气便叫逞强。”（益生曰祥〔通殃〕，心气曰强。）还具体分析道：“出世是生，入土为死，但人类正常生存的只占十分之三，夭亡早死的约占十分之三，而厚自养生因轻举妄动自陷死地的又约占十分之三。这是什么缘故呢？正因为活着的人过于看重养生了。”（出生，入死。生之徒十有三，死之徒十有三，而民生生动皆之死地之十有三。夫何故？以其生生之厚。）第七十五章则从正面提出：“不把养生看成有意的作为，要比过于注重养生高明得多。”（夫唯无以生为者，是贤于贵生。）

那么，怎样才合于养生之道呢？照老子看来，主要是不履及险地，不自己找死：“听说善于养生的人，在陆地上行走不会



让兕（sì 似）牛、老虎遇上，进入军阵不会让兵刃铠甲碰着。兕牛的角无处投，老虎的爪无处抓，兵器的锋刃无处刺。这是什么缘故呢？原来是他从来不自蹈死地。”（盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所措其刃。夫何故？以其无死地。）

老子的见解，既实际又机智，似油滑而恳切，确实值得借鉴。

### 自处于柔 不先不争

老子深明壮者必折的道理，他的养生之道，不是争强逞性，努力延长寿命，而是自处于弱者地位，顺从外物，不与人相争，不占人之先，以图自保。他说：“最高的善象水，水最便利万物而不与它们相争，处在众人厌弃的下潦之地，所以反而更接近先天大道。……正因它不与人相争，所以也没有过失。”（上善若水，水利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。……夫唯不争，故无尤。）他还提出：“天下的事物中没有比水更柔弱的了，但攻克坚强东西的力量谁也胜不过它，其他东西都代替不了水。弱能胜强，柔能胜刚，天下人都懂这个道理，却很少有人能实行它。”（天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易也。弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。）

老子把以弱胜强、以柔克刚，上升为“道”即事物运行的根本规律来看。多次强调“柔弱胜刚强”、“弱者道之用”、“天下之至柔，驰骋天下之至坚”。还明确提出：“人活着柔弱，死了僵硬。草木活着柔脆，死了则枯干。所以坚强的东西属于死亡的一类，柔弱的东西属于生存着的一方。因此，军队强大了的要毁灭，树木繁盛了被砍折。坚强的处于劣势，柔弱的处于



优势。”（人之生也柔弱，其死也坚强；草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵强则灭，木强则折。坚强处下，柔弱处上。）

相应地，老子认为物不应壮盛。提出即使自知有长处，也要注意守护自己的弱点：“知道自己雄强，却保持那雌弱，甘作天下的沟溪。”（知其雄，守其雌，为天下溪。）还提出：“圣人必然要抛弃偏激，抛弃奢侈，抛弃过分。”也就是不凌于他物之上。（是以圣人去甚，去大，去泰。）之所以如此，乃是因为“万物越过壮年即衰老，这是因为它不再适合道。不合乎道的要求，一定会很快灭亡。”（物壮则老，是谓不道，不道早已。）正因如此，老子提倡名成身退，不要居于壮盛之位。他认为：“事业成功了人便该退隐辞名，天然大道正是这样。”（功成身退，天之道也。）

于是，老子总结说：“我有三种法宝，掌握并珍视它们。第一种叫慈，第二种叫俭，第三种叫不敢居于天下人之前。因柔慈，才能勇敢无畏；因节俭，才能宽厚容物；不敢居于天下人之前，才能成为万物的主宰。”（我有三宝，持而宝之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。慈，故能勇；俭，故能广；不敢为天下先，故能成器长。）换句话说，只有退让，才能进取。只有顺应自然，才能养生延寿。老子认为：“这便是所谓的不争的美德，这便是所谓的用人之力的策略，这便是所谓的与天道相合，这是古代至高无尚的准则。（是谓不争之德，是谓用人之力，是谓配天。古之极也。）

## 无为无欲 养生之本

从“自处柔弱，不先不争”的原则出发，老子反对人主动作为，反对人有所欲求。他明确提出，这正是圣人治民的总纲：“不崇尚贤才，便可使人民无所竞争；不珍爱难得的财物，便可使人民不去偷盗；不让人们看见激发贪欲的事物，便可使人民不会作乱。因此，圣人治理天下，务使人民头脑空虚，但肚子要吃得饱；务使人民意气柔弱，但身体要强壮。这也就是要使一般百姓无所用心，没有贪欲，而且使百姓中有才智的人不敢多事。推行无为的准则，便没有治理不好的忧虑。”（不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使民不乱。是以圣人之治也，虚其心，实其腹；弱其志，强其骨。常使民无知无欲，使夫智者不敢为也。为无为，则无不治。）老子还提出：“只有做到无所作为，才能做成一切想做的事。”（无为则无不为。）

老子认为，无为无欲才合于自然天道：“大道无边无际，可左可右，无所不在。万物靠它生长，它却无言无词；功成事就，而不显示功在哪里；万物依归它，它却不强作主宰。永远没有贪欲，可称微小；万物归依它，它却不肯作主宰，却可以称作伟大。所以，圣人之所以能成为伟大，乃是由于他不自以为伟大，才能成就其伟大。”（大道泛焉，其可左右。万物恃之以生而不辞，功成不名有，万物归焉而弗主。则恒无欲也，可名于小；万物归焉而弗为主，可名于大。是以圣人之能成大也，以其不为大也，故能成大。）他进而认为，只有以此为立身之本，才能真正长寿：“不丧失立身之本的人，才能活得长久；死而不朽的人，才算真正的长寿。”（不失其所者久，死而不亡者寿。）

对于养生来说，无为无欲便是不追求享乐，也不强求胜过其他人，只有知足知止，才能活得长久。老子辨析道：“名声和身体相比，哪一个更亲近？身体和财货相比，哪一个更重要？获得与失去，哪一个更有害？过分的吝惜必定造成重大的耗费，过多的收藏必定造成严重的损失。因此知道满足的人，才不会招致侮辱；知道有所收敛的人，才可以不冒犯危险；也只有这种知足知止的人，才能活得长久。”（名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？甚爱必大费，多藏必厚亡。故知足不辱，知止不殆，可以长久。）反过来，老子认为：“天下的罪过，没有比贪欲更大的；天下的大祸，没有比不知足更厉害的；天下的灾难，没有比想掠夺更严重的。所以，知道该满足时便满足，就会永远知足，避开祸患。”（罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。故知足之足，恒足矣。）对养生来说，则遏止贪欲，珍爱已得之物，才能长久生存：“不论治理人世还是奉事天神，没有比珍爱已得之物更重要的。……这正是根深叶茂、长久生存必须遵从的准则。”（治人事天莫若啬……是谓根深叶茂、长生久视之道。）

出于这种见解，老子很推崇那种国家不要大，人民不要多，离得不远却从不相互交往的自给自足的原始生活。这当然极为天真，但又不能不说它确是因对动乱纷争的社会现实深为反感，从而产生的一种淳朴理想。因而，他特别主张无为无欲的治国方针，希望做到：“我无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我无欲而民自朴。”这里的我，指的是不主动生事、垂拱而治的开明统治者。

老子认为，统治者应效法自然，保持虚静，不妄为，不干预，让万物自然发展。他主张“无为而治”，即统治者应顺应自然规律，不强行干预，让事物按其本性发展。这种思想对后世产生了深远影响，成为道家思想的核心。

## 致虚守静 没身不殆

如果说无知无欲还是对人的普遍性要求，那么对具体的有修养的个人来说，老子主张要身静心虚，即不生事也不多虑，也就是要做到：“努力达到虚无的极点，保持高度的清静。万物竞相争长，我由此观察其往复循环；看纷纭变化的万物，如何回归到本原。回归本原叫静，静才能恢复本命；恢复本命叫常，认识常便可谓明。不认识常，就会轻举妄动，后果凶险；认识常，才能对万物包容；包容才能公正，公正才能使天下归从，天下归从才能合乎天意，天意即大道，合于大道就是永恒，这样终生便不会有凶险。”（致虚极，宁静笃。万物并作，吾观其复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命，复命曰常，知常曰明。不知常妄作，凶。知常，容。容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。）

致虚守静，才能根除欲望；根除欲望，才能归化自然。老子提出：“道是永恒的，却没有任何适当的言辞可以表述它。诸侯和天子如能遵循它，万物自动归化。如万物归化后他又有欲望产生的话，我将有难以言说的朴去镇住它。用难以言说的朴去镇住它，就会根除欲望；根除欲望就会安静，天下也就自然安宁了。”（道恒无名。侯王若能守之，万物将自化。化而欲作，吾将镇之以无名之朴。镇之以无名之朴，夫亦将不欲。不欲以静，天下将自定。）同理，老子推论说：“真正完备的事物，总好象有所缺陷，但其效用却不会败坏；真正充实的事物，看去好似虚无，但其作用却不可穷尽。极其正直的看去好似有弯曲，极其聪明的看去又好象太笨拙，极其善于辩论的人好像说话比较迟钝。躁动可以战胜寒冷，安静却能克服暑热，只有清静无

为才可以做天下的首领。”（大成若缺，其用不敝；大盈若冲，其用不穷。大直若屈，大巧若拙，大辩若讷。躁胜寒，静胜热，清静可以为天下正。）

不仅统治者如此，平常人也应致虚守静。老子认为：“含德深厚的人，好似婴儿一样。蜂蝎虫蛇不会刺他，凶鸟猛兽不会捕捉他，他筋骨柔弱，却能牢固地握住精力肉体。他茫然不知男女交合，生殖器却常常振作起来，因为体内精气充盈。他即使终日号哭，嗓子也不会被逆气所噎，因为他内心至为平和。”（含德之厚者，比于赤子。蜂虿〔chài〕虺〔huī 灰〕蛇不螫，攫鸟猛兽弗搏，骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而脰〔zuī 追，男孩生殖器〕作，精之至也。终日号而不嗁〔yōu 优，气逆〕，和之至也。）

反过来，老子对于多欲和躁动是极力反对的。他提出：“重是轻的根本，静为躁的主宰……如果轻率便会使自己赖以生存的根本倾倒，如果躁动则会使自己的主宰地位丧失。”（重为轻要，静为躁君……轻则失根，躁则失君。）对养生来说，这很重要，即在行动上不能轻率，心理上也不能烦躁。如失于轻与躁，自对生存不利。

## 静守丹田 炼气养神

对《老子》有各种各样的理解，一认为是哲学，一认为是兵书，一认为是权谋之作，也有人看作是气功之作。有人曾为八十一章章章加注，均从气功修炼的原理、方式入手，也讲得有条有理。至少，炼气养神的原理，早已见于《老子》一书。

如第六章说：“谷神（即人的先天元气）是有生俱来的，这正是生命存在的基础。生命存在的基础，来自天地自然界的本



原。它绵绵不绝地存在着，来回周流不息。”（谷神不死，是谓玄牝〔pìn 聘〕。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不尽。）这里所谓谷神，一说指道，一说指人的丹田气，即腹中的元气。玄牝，本义指雌性生殖器，凡人都是从其中生出来的，是造化的产物，这里的“玄牝之门”指的是生命的由来。而生命的表现形式，便是呼吸活动的周流不息。这的确触及了人的生命存在与呼吸的本质联系，讲出了修炼气功即调整呼吸的重要性。

第十章，照通常见解也是讲气功的：“人即使要使精神专凝一致，但谁又能保证它不离失呢？如专精守气，致于柔和境地，能象婴儿一样葆其元气吗？涤除心中的杂念象擦拭镜子一样，能保证它一尘不染吗？要爱民又要治国，能不花费心思吗？而对自然界的變化如同天门开合，能做到宁静雌伏吗？四方之事通达明澈，还能说自己是无知的吗？能生育万物并使其生存，但只任其自生自长而不去占有它，不肯占据主宰的地位，这才是最深远的德行，叫做玄德。”（载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？涤除玄监〔通鉴〕，能无疵乎？爱民治国，能无知乎？天门开阖，能为雌乎？明白四达，能无知乎？生之畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。）今人南怀瑾《老子他说》解释说，这是讲通过调整呼吸，达到返老还童的目的，并指出：“从炼气而求得祛病延年、长生不老的方法，早已成为东方人文的专长。”“总而言之，在人文学术中，利用气息而修炼精神的，无非要作到‘心息相依’、‘心气合一’的程度，不谋而合于老子的‘专气致柔，能婴儿乎’的原则。”同时，这也是“为政治国”之道。也就是说，它既是“修习内养的超越现实之道”，也是“同功而异位的用世之道”。

老子还提出，调息的目的是“守一”，即使精与神、神与气等和谐一致，即所谓“万物负阴而抱阳，冲气以为和”，达到阴



阳调和的境地。后世气功修行说，有所谓元神、元气之分，实际讲的是如何使血液循环系统与呼吸循环系统协调起来，确实符合人的生理机能。但气功的修炼，不只含生理作用，也有极强的精神调节作用，的确于养生有益。老子开创的养气说，从养生术来说，是一大贡献。

（《史记·老子韩非列传》，老子《道德经》）

## 管子

### 重视民生 顺从民欲

管子，名夷吾，字仲，以字行，又称敬仲。春秋时齐国人，河南颍上人氏。曾任齐国丞相，使齐国富强起来，称霸诸侯。《史记》称：“管仲既任政相齐，以区区之齐在海滨，通货积财，富国强兵，与俗同好恶。”又称其“论卑而易行”，也就是见解浅近却便于实行。

管子的养生学对后世道家养生术有一定影响，而又有所区别，可谓承继黄帝学说而比较实际的一种养生派别。

管子养生学的要旨在于重视物质基础，认为“衣食之于人也，不可一时违也。”他说：“凡拥有国政而治理百姓的人，要留意农时，注重谷物收藏。国家多财产，便能招来远方之人；土地得到开垦，便可让百姓安居。只有谷物储备充分，人民不挨饿了才能讲究礼仪；只有人民不愁吃穿，才能懂得区分荣辱；只有统治者有节制，各方面才能归顺于他。”（凡有地牧民者，务在四时，守在仓禀〔lín 凜〕。国多财，则远得来；地辟举，则民留处。仓禀实，则知礼节；衣食足，则知荣辱；上服度，则六

亲固。)他还提出:“大体说来,治理国政的准则,必须首先让人民富裕起来。如果人民富裕,国家就好治理;人民贫穷,国家就难治理。”(凡治国之道,必先富民。民富则易治也,民贫则难治也。)

尤为难得的,是管子认识到财物不会天然自生,需由人的劳动创造。他提出:“老百姓不吃粮食,便无法维持生存;而土地不开垦,粮食便无法生长;而百姓不付出劳动,土地便得不到开垦;因而,百姓不辛勤用力便得不到财物。天下所有的财物,均产生于百姓的辛勤用力;而人要劳动,便要使身体受累。”(彼民,非谷不食;谷,非地不生;地,非民不动;民非作力,毋以致财。天下之所生,生于用力;用力之所生,生于劳身。)

既然财物要由百姓劳动才能生产出来,因而管仲认为治民必须顺从人欲,从全民的养生来说,便是统治者重视并顺从百姓生存的需要。《史记》认为管子主张“与俗同好恶”,正是这个原由。管子明确提出:“政之所兴,在顺民心;政之所废,在逆民心。民恶忧劳,我佚乐之;民恶贫贱,我富贵之;民恶危坠,我存安之;民恶灭绝,我生育之。”这样自然能得到百姓拥护,也利于百姓繁育。齐国能迅速强大起来,正与这种“俗之所欲,因而予之;俗之所否,因而去之”的政策相关。

管子之所以提倡顺从民心,还与他顺从天命(自然界)的世界观相关。他认为:“其功顺天者,天助之;其功逆天者,天违之。天之所助,虽小必大;天之所违,虽成必败。顺天者有其功,逆天者怀其凶。”这正是自黄帝便有的传统养生观。

### 守静节欲 和乃自成

管子一方面重视物养,他自己的生活会并不贫俭,《史记》称

“管仲富拟于公室”，但“齐人不以为侈”，因为他也尊重他人的物养，提倡强国富民。但同时，他也主张个人修养要守静，要节欲。他认为，嗜欲一多，人的感官便不那么灵敏了：“心灵对于人的身体来说，处在主宰地位。人身体的九窍，则有不同的分工。只有让心灵处在他应有的位置，九窍才能各司其职。如果让嗜欲充塞了心灵，便会使眼睛看不见东西，耳朵听不见声音，各种感官失去反应。”（心之在体，君之位也，九窍之有职官之分也。心处其道，九窍循理；嗜欲充益，目不见色，耳不闻声。）因而，他力主去欲守静：“只有守静，才能得悟真道。所谓道，弥漫在天地之间，多大的东西它也能包容，多小的东西它也能入内，所以说道离我们并不远，但又很难接近；空虚无形而又与人毫无间隙。只有圣人才能明白虚无乃道的体现。所以说，道与人同时存在而又难以把握。人之所以能生存靠的是精气。人只有去除贪欲，才能心窍开通，心窍开通，才能守静；守静才能有精气，有精气才能独有所悟；独有所悟才能明达，明达才能通神，通神是最高境界。”（故曰：静乃自得。道在天地之间，其大无外，其小无内，故曰：不远而难极也。虚之与人也无间，唯圣人行虚道。故曰：并处而难得。世人之所职者，精也。去欲则宣，宣则静矣；静则精，精则独立矣；独则明，明则神矣；神者，至贵也。）

去欲守静的目的，是为了调整精气，延长寿命。照管子看来，“气者，身之充也”。没有气，人便会死去。他提出：“天主正，地主平，人主安静。……能正能静，然后能定。定心在中，耳目聪明，四枝坚固，可以为精舍。精也者，气之精者也。”又说：“四体既正，血气既静，一意抟（tuán 团）心，耳目不淫，虽远若近，思索生知。”意即只有做到心无杂念，特别单纯，才能心地空明，产生智慧。

对于气的重要，管子说得十分透彻。他提出：“人的精气，浩浩地弥漫在天上，杳杳地潜藏于地底，温润地好象浮在海面，凝集起来附着于人的身体。因此，这种气凭力气是阻遏不了的，但可以通过德性使它安顺；不能只凭呼号使它发声，却可通过调息听它流通的音响。只有恭谨地守护好人体的精气，才能使德性完成；德性完成便会生出大智慧，有了大智慧便可正确对待各种事物。而使心头宁静的办法，是让精气自充自盈，自己产生而且自己凝集。如果精气受到损失，一定是因为心头有忧、乐、喜、怒、欲望、利益等思虑；如果能去除心头的忧、乐、喜、怒、欲望、利益等思虑，那么心头便能守护住先天的精气。说起来人们的心头难免有各种感情波澜，但最好是使它宁帖下来，不让各种纷杂的心绪干扰人心，那么人们的心头便会是一片和谐。心头达到和的境界，精气自然充盈，活泼泼的好似就在人们身边，但又茫然一派难以具体把握；它无影无踪似乎漫无边际，但又不必从远处察考，只要认真体验身边日常的变化即可。其实根本大道普遍存在于事物之中，只是人往往不能把握住空虚而又实在的它而已。道离去不留痕迹，存留也不见显示，你想见它却毫无音讯，你不去寻它它又长驻于你的心头。它浩浩渺渺人们看不见它的形状，却又真真切切和人的生命一起诞生。看不见它的形状，听不到它的音讯，却又由它化育出万物，这便是先天的大道啊！”（是故民气杲乎如登于天，杳乎如入深渊，淖乎如在于海，卒乎如在于己。是故，此气不可以力止，而可安以德；不可呼以声，而可迎以音。敬守勿失，是谓成德。德成而智出，万物果得。凡心之刑〔通型，即法式、法则〕，自充自盈，自生自成。其所以失之，必以忧乐喜怒欲利；能去忧乐喜怒欲利，心乃反济。彼心之情，利安以宁；勿烦勿乱，和乃自成。折折乎如在于侧，忽忽乎如将不得，渺渺乎如穷无极。此

稽不远，日用其德。夫道者所以充形也，而人不能固。其往不复，其来不舍。谋乎莫闻其音，卒乎乃在于心。冥冥乎不见其形，淫淫乎与我俱生。不见其形，不闻其声，而序其成，谓之道。）这段话，主要讲了气，它实际存在，而难以把握；又讲了道，它抽象渺茫，却又能让人体悟。实际上，气即是人的精气，它远比人呼吸活动更基本更纯粹，而又确与人的呼吸有关。道则是人的精气中所含的生命力，即人之所以成为人的根本原由，它虽是一种规律，却又借气的形式与人的形体发生关系。气与道是相通的，却又有些区别。只有把握住气，才能体悟到道。这实际上讲了人要保持生命，必须注重气的调整；但又不能有意意识地把握气，只应让气自然而然地流通。而要做到这一点，必须节制嗜欲，调节感情，不让情绪过度。他还指出：“平正擅胸，论治在心，以此长寿。”也就是只有保持平和的心境，让心头宁静少虑，才能使身体长寿。

另外，管子要节制的不仅是精神方面的表现，即“忧乐喜怒欲利”等等，而且也要求节制物质上的调养。他指出：“说起来饮食的基本要求，是不能过饱，过饱将使身体受损；也不能过饥，过饥将使人形体枯槁。只有不饥不饱饮食适度，才能达到完满和谐的境界。这种境界才能使精神有所寄托，智慧得以产生。饥饱如失去必要的度，应及早想法进行调节：如吃得过饱，应多作活动以消食；如食物不足，应凝神思考以忘饥；如年龄老了应该多想其他事而不觉其老。吃饱了如不及时活动，精气不会通达四肢末端，如饿肚子不想其他事，那饥饿感不会消失，老了不用心思会衰老得更快。”（凡食之道，大充伤而形不臧〔zāng 脏，美好之境〕，大摄〔指过饥〕骨枯而血沍〔hù 户，闭塞〕。充摄之间，此谓和成，精之所舍而知之所生。饥饱之失度乃为之图：饱则疾动，饥则广思，老则长虑。饱不疾动，气



不通于四末；饥不广思，饱而不废；老不长虑，困乃速竭。）要求养生要有节制，确乎合乎道理。（《史记·管晏列传》，《管子》）

## 孔子

### 重视养生 淡看生死

孔子（前 551—前 479），名丘，字仲尼，春秋鲁国人，为我国儒学始祖，百代师表，对传统思想文化有深刻而久远的影响。他开创的学派，后世称为儒学。

儒学养生观的首要旨趣，便是重视现实的人生，而不作虚无缥缈之想，既不盲目羡慕古人，也不虚妄地期冀来世。《论语》云：“子之所慎：斋，战，疾。”即是说孔子生平对三件事最为慎重，一是斋戒，二是战争，三是疾病。重视疾病，便是重视健康，关心人的生老病死。

孔子虽也重视斋戒，即举行祭祀或祈祷，表示对祖先或鬼神的崇敬，但并不盲目信从虚妄之事。《论语》云：“子不语怪、力、乱、神。”即孔子素日不讲怪异、强力、叛乱、鬼神。他的学生子路向他请教如何奉事鬼神之事，他回答说：“还末弄懂如何奉事活着的人，怎么能侈谈奉事鬼神呢？”（子曰：“未能事人，焉能事鬼？”）子路又向他请教人死后会如何，他回答说：“活人的事情还没有全弄明白，又怎么能知道死后的情形呢？”（曰：“未知生，焉知死？”）

既然重视人生，重视现实，何以儒家又特别重视祭祀祈祷活动呢？恐怕是为着邦国的凝聚力着想，通过庄重敬诚的仪式，



净化人的心灵。因而，孔子参与祭祀时，一定要亲身参加，从不找人代替，而且态度十分诚恳，好象真有祖先和鬼神出现在眼前一样。（祭如在，祭神如神在。子曰：“吾不与祭，如不祭。”）但从“祭如在，祭神如神在”的两个“如”字来看，孔子并不真信灵魂鬼神之说。因而，他曾对弟子说：“应专心用力于思考有关活人的事情，不要去多想鬼神之类的事，而只要貌作恭顺便行了，这才是智者的行事。”（子曰：“务民之义，敬鬼神而远之，可谓知矣。”）

## 敬畏天命 不信祈祷

孔子既看重现实的人生，却又相信人生自有定命。《论语》载：“孔子曰：君子有三畏，畏天命，畏大人，畏圣人之言。”并提出，不知命运，算不上有修养的人。（子曰：“不知命，无以为君子也。”）但又以为命运之事很难说清，平时很少谈及。《论语》谓：“子罕言利与命与仁。”

在实际中，孔子对命运的打击，有深切的感受。他心爱的学生冉耕患了重病。他连声长叹：“这实在是命啊！这实在是命啊！”（命也夫！命也夫！）他最心爱的学生颜回盛年早夭，他更感到痛不欲生：“这是老天让我死啊！这是老天让我死啊！”（天丧予！天丧予！）但也正因相信天命，遇有危险时，他十分镇定，毫无畏惧。如途经宋国时，宋国权臣向魋〔又称桓魋〕派人谋害他，他无所畏惧地表示：“老天让我具有超人的德行，桓魋能把我怎么样呢！”（天生德于予，桓魋其如予何！）在匡人把他误认作阳货而加以围困时，他仍平静地表示：“文王死了以后，文化传统就在我这里了。老天如果要想让文化传统断绝的话，是不会让我掌握文化传统的；老天如果不想让文化传统中断的话，匡

人又能把我怎么样呢？”（文王既没，文不在兹乎？天之将丧斯文也，后死者不得与于斯文也；天之未丧斯文也，匡人其如予何？）这实际是对自己人格力量和历史使命的高度自信。

正是出于这种自信，孔子虽相信天命，却不相信祈祷能够应验，认为人的命运，实质上是由他自己的行为造就的。有一次，他患了重病，学生子路想代他祈祷，他回答说：“我早已祈祷过了。”（子疾病，子路请祷……子曰：“丘之祷久矣。”）后人认为，这是孔子主张人的平素言行，实际在向上天邀福或招罚；自己平素言行既合于神明的要求，所以用不着在有病时再行祈祷。后来，子路怕老师死后办丧事来不及，自行组织了治丧班子，孔子病好后予以批评，认为自己不是诸侯，不必成立治丧组织，否则便是欺骗上天的行为。（无臣而为有臣，吾谁欺？欺天乎？）

孔子不仅不相信行善者可祈祷获福，也不相信行恶者可祈祷禳过，认为“言行得罪了上天，祈祷也毫无作用。”（获罪于天，无所祷也。）

可见，孔子虽信天命，却更注重个人言行与其命运的因果关系。所以，他对学生子路的刚勇很不放心，生怕他不得尽享天年。（若由也，不得其死然。）这与既敬鬼神又不妄言鬼神一样，都是对人生采取很现实的态度。

## 节于礼乐 富于同情

孔子主张，他信奉的道理可用一个“恕”字贯穿。（子贡问曰：“有一言而可以终身行之者乎？”子曰：“其‘恕’乎！”）对于人类，有一种悲天悯人的博大胸襟。表现在行为上，便是不放纵自己的感情，而对于他人颇有同情心。

在克制自己的感情方面，孔子主张：“有三种有益的快乐，也有三种有害的快乐。以得到礼乐的调节为快乐，以称道别人的好处为快乐，以交了许多贤明的好友为快乐，这就有益了。以骄纵放肆为快乐，以游荡忘返为快乐，以饮食荒淫为快乐，这就有害了。”（孔子曰：“益者三乐，损者三乐。乐节礼乐，乐道人之善，乐多贤友，益矣。乐骄乐，乐佚游，乐宴乐，损矣。”）孔子还指出：“有道德修养的人应当警戒三件事：年轻时，血气未定，要警戒自己不要迷恋女色；壮年时，血气正旺，要警戒自己不要好胜喜斗；年老了，血气已经衰弱，要警戒自己不要贪求无厌。”（孔子曰：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”）

而对于他人，则要以礼相待，特别要发自内心地同情他人的苦难。如孔子在死了亲属的人旁边吃饭，从来没有吃饱过。如果这天参加了吊丧活动，那么他绝不在这天再唱歌。（子食于有丧者之侧，未尝饱也。子于是哭，则不歌。）对于穿丧服的人则同情他的悲戚，对于穿礼服来办公事或拜访的人则同情他的诚意，对于瞎子之类的残疾人则同情他们的遭遇，凡遇有这样的一些人来相见，即使很年轻，孔子也要从座位上起身；经过他们身边时，一定要快走几步。（子见齐衰者、冕衣裳者与瞽者，见之，虽少必作；过之，必趋。）这不是讲虚礼，而出于深挚的同情心，把别人的痛苦，当作自己的痛苦来感受。既能克制自己，又能同情他人，其心境一定比较平和，有利于健康长寿。

## 起居有度 注重仪容

由于讲究调节控制自己，孔子的日常生活很有规律，起居寝处，总是那么优雅平和。因而学生都认为他面色既温和而又严厉，风度有威仪又不凶狠，神态庄严而又安详。（子温而厉，威而不猛，恭而安。）也就是体现在一言一行上，都很讲究仪容，十分注重留给他人的印象。

即使在家中闲居，他也总是那么清洁整齐，和乐舒展。（子之燕居，申申如也，夭夭如也。）每天入睡，绝不象死尸那样直挺挺地躺着，而注意变换姿势；在家中闲坐，虽不象出外当客人那样庄重肃穆，也一样有规有矩，绝不乱来。位次不摆正了，便不肯入席吃饭。出门在外，更是注重仪表和礼节。登车时，一定要先端正地站好，再拉着扶手登车；坐在车子里，既不回头看，也不高声喊叫，也不乱用手指点比画。（“寝不尸，居不容〔客〕。”“席不正，不坐。”“升车必正立，执绥。车中不内顾，不疾言，不亲指。”）和大家聚会饮酒，一定要等老人离席，才能走开；遇见乡邻人举行宗教活动，自己一定要穿着朝服站在台阶上观看。（乡人饮酒，杖者出，斯出矣。乡人雉，朝服而立于阼阶。）对于君王，更加礼敬，如蒙召见，不等车马备好便先步行上路，以表示急于报命。（君命驾，不俟驾行矣。）见了君王，自然有更繁琐的礼节，不赘述。

对于意料之外的宠辱，更要应付得宜，不失仪容。如遇见别人盛宴款待，一定要起身道谢，面容要真诚庄重。如遇见突如其来的滚滚雷鸣和狂风暴雨，则一定要改变面色，虔敬地向上天求祷。（有盛饌，必变色而作。迅雷风烈，必变。）

这样循规蹈矩地注重日常起居、行为仪表，确是一种负担。

孔门弟子中的佼佼者曾子临死时，便召集他的学生们，深有感触地说：“看看我的脚，再看看我的手！《诗经》上说：‘小心呀！谨慎呀！象面临深深的水，象行走在薄薄的冰面上。’自今而后，我才知道自己可以免于祸害刑戮了。你们也要注意啊！”（曾子有疾，召门弟子曰：“启予足，启予手。《诗》云：‘战战兢兢，如临深渊，如履薄冰。’而今而后，吾知免夫！小子！”）可见在生前，儒家弟子一刻也不敢松懈，一言一行都有约束。这不仅是讲礼节的需要，也是在动乱纷争的社会中争取生存发展的需要。魏晋时以反礼教著名的嵇康，教育儿子时便显得象谨小慎微的乡愿，当然并非偶然。同时，这种有节制、有规律的起居习惯，也的确有益于保养身心。

## 讲究衣食 务求洁净

人要生存，衣食住行是基础。住与行前已述及，此处专谈儒家对衣食的态度。

儒家对穿衣，首先讲究礼节的需要，也务求洁净。如斋戒沐浴之后，一定要穿布制的洁净内衣。（斋，必有明衣，布。“明衣”，明洁之衣）又如对不同颜色、不同质料的衣服，规定了各自的穿着场合：士大夫穿衣服，不能用天青色（绀）和铁灰色（皁）做衣服的镶边，不能用红色和紫色做家常穿的衣服。夏天，要穿细麻布衣服；穿皮袍，外面的罩衣要与毛皮颜色相当；在家居时穿的袍子，可稍长一些，但右袖要短，以便做家务；睡觉时一定要盖被子，被子要相当于一个半身長。紫羊皮袍和黑色礼帽，不能用以吊丧时穿着。每年正月岁首，一定要穿着上朝的礼服去朝贺。前述规矩，除掉仪礼的成分，穿着适时、合体、洁净等要求，今人亦需遵循。



对于饮食，孔子更十分讲究。他认为：食物一定要选精美鲜活的東西，加工烹調要不吝功夫。（食不厌精，脍不厌细。）吃东西时，也要讲究规矩，如吃饭时不和旁人说话；即使吃最粗陋的食物，也一定要缅怀祖先，而且要诚心诚意。（按：这点颇合西方餐前向主谢恩的习俗。）为保证饮食卫生，孔子还提出许多禁忌，主要有：①食物久搁而变味，鱼腐烂肉变坏，不吃；②颜色不正常的食物，不吃；③变味的食物，不吃；④烹調不当的食物，不吃；⑤不到一定季令的食物，不吃；⑥不按规矩宰杀切割的肉食，不吃；⑦调味品用不得当的食物，不吃；⑧肉再多，食量不能超过主食；⑨酒不限量，但不能饮醉；⑩买来的酒和肉干等，不吃；⑪饭后要吃些姜，但不能多吃；⑫参加祭礼，所吃的祭肉不能是头天剩下的，君王赏赐的祭肉，要先供拜谒，但不能超过3天，超过3天，祭肉便不能吃了。（食馐而謁，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；惟酒无量，不及乱；沽酒、市脯，不食；不撤姜食，不多食；祭于公，不宿肉，祭肉不出三日，出三日，不食之矣。）孔子的这些见解，大多合于食品卫生的要求，有相当的科学性。例如姜为暖胃之物，食之有一定疗效。鲁迅先生由此推断孔子有胃病，不为无因。至少可说孔子已认识到食疗的作用了。

孔子对入口之物十分慎重，药物也不随便服用。有一次他生病了，季康子馈赠了一些药物，孔子婉言表示：“我还不了解这种药的药性，不敢试服。”（康子馈药，拜而受之，曰：“丘未达，不敢尝。”）俗话说“病从口入。”孔子对入口之物把关甚严，合于养生之道。



## 贫而乐道 不讲奢华

孔子对衣食住行都很讲究，但主要是顾及礼节，并不追求享受，更反对铺排奢华。他曾明确表示：“有德行的人吃饭并不求饱足，居住并不求舒适。”（君子食无求饱，居无求安。）他甚至认为，凡不安于贫贱的人，都缺乏修养：“不讲仁德的人自然不能长期安于贫困，也就不可能长期处在快乐之中。”（子曰：“不仁者不可以久处约，不可以长处乐。”）他还说：“读书人应该一心追求真理，如果认为穿粗衣、吃粗饭可耻，那就不值得同他谈论了。”（子曰：“士志于道，而耻恶衣恶食者，未足与议也。”）他还对比着指出，与奢华相比，有道德的人宁可甘守贫困：“人一奢侈必然显得倨傲，生活俭的则不免显得寒伦；与其显得倨傲，不如显得寒伦。”（子曰：“奢则不孙，俭则固，与其不孙也宁固。”）

从“俭则固”的评语中可看出，孔子也不希望处于贫困之中，只是他认为求取富贵不能丢弃真理，每个人各有志向，他个人的志向是保持自己的人格。他曾说：“财富如能求得的话，就是给人赶车那样的贱役我也可去做；如果求取不来，我还是做自己喜欢的事情吧！”（子曰：“富而可求，虽执鞭之士，吾亦为之；如不可求，从吾所好。”）他还说：“富裕与贵盛，是人人所想望的，但是如果用不道德的方法去求取它，不值得让人安然享受。贫穷与微贱，是人人都厌恶的，但如果不是因为自己的过失造成的贫贱处境，也用不着为此发愁。”（子曰：“富与贵，是人之所欲也；不以其道得之，不处也。贫与贱，是人之所恶也；不以其道得之，不去也。”）

正因孔子能通达地看待富贵与贫贱，所以他认为高尚的人

处于贫困之中也自有快乐。他的学生子贡请教道：“贫穷而不阿谀奉承，富贵却不骄傲自大，这两种人怎么样？”孔子回答说：“可以算是好的了，但还不如贫穷仍乐于追求大道、富裕仍爱好礼仪的人。”（子贡曰：“贫而无谄，富而无骄，何如？”子曰：“可也。未若贫而乐道，富而好礼者也。”）对“贫而乐道”的具体涵义，孔子作有详细的阐发：“吃粗粮，喝冷水，弯曲着胳膊让头枕在上面，也仍有无比的乐趣。干不应该干的事，即使能得到富贵，在我看来，也象过眼云烟一般不可久恃。”（子曰：“饭蔬食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。”）在孔子看来，人生的遗憾在于未求得真理，而不在于未得到富贵。（子曰：“君子谋道不谋食……君子忧道不忧贫。”）

怀着“安贫乐道”的信念，孔子对贫而有德的人备加推崇。他曾将富贵的齐景公与贫困的伯夷、叔齐对比，解释《诗经》“诚不以富，亦只以异”的蕴义：“齐景公有马四千匹，死了以后谁都不觉得他有什么优点可以称颂；伯夷、叔齐饿死在首阳山下，老百姓到现在还在称颂他们。所谓‘是否为人称颂，不在他富裕与否，而在他有无卓异之处’，讲的就是这个道理。”（齐景公有马千驷，死之日，民无德而称焉。伯夷、叔齐饿死于首阳之下，民到于今称之。其斯之谓与？）他的学生颜回贫而好学，也受到他热情的称赞：“颜回真是贤明啊！只有一竹篮子饭可吃，只有一瓢水可喝，住在简陋的巷子里，别人都受不了那种贫困，颜回却能不改变自有的快乐。颜回可真是贤明啊！”（子曰：“贤哉回也！一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉回也！”）

“安贫乐道”，不生妄念，对于养生有益，但过于贫困，对于健康有损，孔子极力推许的颜回，31岁便夭亡了。孔子也认

为富贵当求，只是不当“非其道而求之”罢了。他认为：“国家清明兴盛时，自己贫穷卑贱，这是耻辱；国家黑暗腐败时，自己富裕贵盛，也是耻辱。”（邦有道，贫且贱焉，耻也；邦无道，富且贵焉，耻也。）孔子认为有德之人与无德之人的区别，正在于能否在穷困时依然坚守正道：“有德行的人也有窘迫之时，但仍坚守正道；没德行的人一到窘迫之时，便放任自己的行为了。”（君子固穷，小人穷斯滥矣。）这确为通达之见。

## 好古敏求 不舍昼夜

儒家宗旨在用世，因而其养生之道也是积极的，不是要求个人避世修炼以求长生，而是要求人终生孜孜以求正道。“安贫”不是目的，“乐道”才是所求。孔子在提出“君子食无求饱，居无求安”的同时，还要求“做事勤劳敏捷，说话谨慎小心，并经常向有道德的人请教。（敏于事而慎于言，就有道而正焉）。他认为自己并非生而知之的圣人，只是爱好古代文化能勤奋不倦地追求真理而已。（子曰：“我非生而知之者，好古，敏以求之者也。”）因而，当听说自己的学生子路，不肯回答叶公的问题评价自己时，微笑着说：“你怎么不这样回答他呢：老师的为人，用功读书常忘记了吃饭，心感快乐便忘记了忧愁，不晓得衰老将会到来，如此罢了。”（子曰：“女奚不曰：其为人也，发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔。”）

因此，孔子反对终日无所事事，认为做消遣游戏，也比什么都不做强：“一个人如果吃饱了饭，却整天一点心思也不用，很难有所成就。不是有一种叫六博的争胜游戏吗？就是玩六博也比整天不用一点心思要好一些。”（子曰：“饱食终日，无所用心，难矣哉！不有博弈者乎？为之犹贤乎已。”）相反，他从日

夜奔流不息的江河受到启发，认为人生应象江河之水一样奔腾不息，不断前进。因而他曾站在江边慨叹：“人世间的一切都将消逝掉，就象这河水一样不会停留。河水不分昼夜，永远在那里流淌。”（子在川上曰：“逝者如斯夫！不舍昼夜。”）

也正因如此，孔子对人生阶段的划分，不是生理年龄，而是求道认知的程度。他曾说过：“我十五岁时，立定学习正道的志向；三十岁时，卓然能够自立；四十岁时，不再有困惑；五十岁时，知道什么是天命；六十岁时，对于听到的一切都能明白贯通，不再有违逆不顺之感；七十岁时，随心所欲地去说去做，也不会越格。”（子曰：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”）

孔子主张的积极进取精神，也是养生的一种途径。因为这种进取与社会责任相关，一般人更宜借鉴。

### 哀伤致病 预感死期

孔子晚年最大的刺激，是他最心爱的学生子路在卫国作官时，因为其主人孔悝被作乱者劫持，他前往解救，被乱兵砍作肉酱。听到子路的死讯，他马上吩咐把家里的肉酱倒掉，不忍睹物思人。随后，便病倒了。（子路死于卫，孔子病。）

这一病，便缠绵年余，始终未愈。他的学生子贡前去看他，他正拄着拐杖站在院门向外闲看。见到子贡很是激动，不禁长叹道：“唉！你来得怎么这样晚呢？”接着唱了一首歌：“高过众山的大山啊，就要崩塌了！支撑房屋的梁柱啊，就要折断了！明于正道的伟人啊，就要死去了！”随后说：“人世间不遵行古代的正道已有很长时间了，我也没法子改变。根据古代的葬礼，夏

朝人在正房东侧停尸，周朝人在正房西侧停尸，商朝人则在正房两根楹柱间停尸。我昨天夜里梦见自己坐在两柱间由人拜祭，而我的祖先是殷人。看来我的死期已临近了！”说着，止不住流下泪水。讲完这番话七天之后，孔子果然去世了。（孔子病，子贡请见。孔子方负杖逍遥于门，曰：“赐，汝来何其晚也？”孔子因叹，歌曰：“太山坏乎！梁柱摧乎！哲人萎乎！”因以涕下。谓子贡曰：“天下无道久矣，莫予能宗。夏人殡于东阶，周人于西阶，殷人两柱间。昨暮予梦坐奠两柱之间，予始殷人也。”后七日卒。）

## 身材高大 寿数也高

孔子死时，按年头算已是73岁，也可算得高寿了。后世杜甫诗云：“人生七十古来稀。”即使在今日，过70岁去世，也算正常死亡。

据《史记》载，孔子身高9尺6寸。按周尺（23厘米）算，约当2.2米；按汉尺（平均21厘米）算，也约2米高。无论如何，可谓长大之躯。

《史记》一直记载了孔子十世后代，其享寿可考者知下：“子鲤，50岁，先孔子死；孙伋，62岁；二世孙白，47岁；三世孙求，45岁；四世孙箕，46岁；五世孙穿，51岁；六世孙慎，57岁；七世孙鲋，57岁，其弟子襄57岁；八世孙忠，57岁。计九代10人，平均享寿53岁，可谓中寿，均不及孔子年岁。论身高，只有八世孙子襄，也有9尺6寸高，与孔子相等。

（《史记·孔子世家》，《论语》）



## 孟子

## 养生丧死 王道之始

孟子（约前 372—前 289）名轲，战国时邹人，受业于子思之门人，精通儒学并有所发挥。曾先后游说齐宣王、梁惠王，倡仁义、王道之说，当时的诸侯国王均“以为迂远而阔于事情”之语，故孟子未能见用，但名垂后世，号为“亚圣”。

孟子曾指责“春秋无义战”，认为只有“不杀人”者能统一天下，表现出对人的生命、对普通人民日常生活的重视。他所倡导的“仁义”，无非是要求统治者爱护民众，让百姓能维护基本的生活条件，即所谓“养生丧死（即活着有必要的生活资料，死了能得到安葬）无憾，王道之始”。应当说，这是有一定意义的普遍适用的宏观的养生说。孟子认为，“只要搞好耕作，减轻税收，百姓便可以富足；只要按时饮食，依礼消费，财物便不会枯竭。”（易其田畴，薄其税敛，民可使富也；食之以时，用之以礼，财不可胜用也。）也就是在正常的社会制度下，人们的生存不足为虑。他还提出：“如果不违农时，粮食收成足够食用；如果不把细密的鱼网下到池沼中去，鱼鳖之类水产品也吃不尽；砍伐树木有一定的限制，林木也足够人们使用。粮食与鱼类等吃用不尽，林木等物品足够使用，这样便能使百姓对生养和死葬之事没有什么不满，使百姓对生前的生活与死后的葬事没有什么不满，正是推行王道的起点啊！”（不违农时，谷不可胜食也；数罟〔shuò gǔ 朔古，密网〕不入洿〔wū 乌，大池〕，鱼鳖不可胜食也；斧斤以时入山林，林木不可胜用也。谷与鱼鳖不可胜食，林木不可胜用，是使民养生丧死无憾也。养生丧死无



憾，王道之始也。）

孟子还为王道的实现，勾画了一幅生动的蓝图：“在五亩大的宅院中，种植桑树，那么，五十岁以上的人都可以穿上丝棉袄了。鸡狗猪等家畜，用足够的时间去饲养，七十岁以上的人便可以不缺肉食了。每家有一百亩田地，不让他们耽误农时（按：即不乱征民力），几口人的家庭便可以不再挨饿了。好好地办学校，反复宣讲孝顺父亲尊敬兄长的大道理，头发斑白的老人便用不着再负着重物在路上行走了。七十以上的老人穿丝棉袄有肉吃，一般老百姓都饿不着冻不着，做到这样还不能使天下归服的，还从来不曾有过。”（五亩之宅，树之以桑，五十者可以衣帛矣；鸡豚狗彘〔nhi 智〕之畜，无失其时，七十者可以食肉矣。百亩之田，勿夺其时，数口之家可以无饥矣。谨庠序〔古代的地方学堂〕之教，申之以孝悌之义，颁〔亦作斑〕白者不负戴于道路矣。七十者衣帛食肉，黎民不饥不寒，然而不王者，未之有也。）这不仅与宏观养生有关，也阐明了人类生存与社会生产的关系。

## 推己及人 重视养老

孟子的发展生产维持“生养死葬”的主张，并无深奥之处，其出发点不过“推己及人”而已，即以每个人自身需求，推断其他人也有相同的要求。他提出：“以百姓的快乐作为自己快乐的国王，百姓也会以国王的快乐为自己的快乐；以百姓的忧愁为自己的忧愁的国王，百姓也会以国王忧愁为自己的忧愁。如果和天下的人同忧同乐，这样的人还不能令天下归服，还不曾有过。”（乐民之乐者，民亦乐其乐；忧民之忧者，民亦忧其忧。乐以天下，忧以天下，然而不王者，未之有也。）因而，他认为

统治者“好货”、“好色”都不要紧，只要知道天下的人也需要财物，也需要性生活便可以了。因此他提出，“大道理离人本来很近，人们却往往绕道去追求它；事情本来很容易办成，人们却往往把它弄得很复杂。其实呢，只要人人都亲爱自己的双亲，尊敬自己的长辈，天下便可以太平了。”（道在迩而求诸远，事在易而求诸难。人人亲其亲，长其长，而天下平。）

由此推论，孟子认为越是生活不幸的人，越需要有人照顾。他说：“失掉妻子的老男人叫鳏（guān 观）夫，失掉丈夫的老女人叫寡妇，没有儿女的老人叫孤独者，没有父亲的儿童叫孤儿。这四种人是社会上穷苦无告的人，因而周文王当年施仁政时，一定要先顾及他们。”（老而无妻曰鳏，老而无夫曰寡，老而无子曰独，幼而无父曰孤。此四者，天下之穷民而无告者。文王发政施仁，必先斯四者。）如果人们都把穷苦无告的人当作自己的亲人来对待，天下便井然有序了。因而孟子极力倡导“尊敬自己家的长辈，从而推广到也同样尊敬别人家的长辈；爱护自己家的儿女，从而推广到也同样爱护别人家的儿女。如能这样做，要统一天下便像转动手里拿的东西一样容易了。《诗经》中说：‘先给妻子作榜样，再推广到兄弟，再推广到封邑和国家。’讲的就是把这种好心好意推广开来而已。因此能把恩惠推广开去，便足以安定天下；不能把恩惠推广到天下，连自己的妻子儿女都难以保护。古代的圣贤之所以远远超过一般人，没有其他诀窍，不过是善于把他们的好心好意好行为推广开来而已。”（老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼，天下可运于掌。《诗》云：“刑于寡妻，至于兄弟，以御于家邦。”言举斯心加诸彼而已。古之人所以大过人者，无他焉，善推其所为而已矣。）

在推己及人时，孟子尤其关注老人，提倡养老敬老，这于养生格外有意义。他不仅将“不顾父母之养（不关心父母生

活)”、“以为父母戮（使父母蒙羞）”、“以危父母（使父母受牵连伤害）”的种种行为归为“不孝”之举，还提出孝养父母，不能仅提供养老物资，还要有真诚的爱心，即不仅要“养口体”，更要“养老”。他还说：“人们常说文王善于养老人，就在于他制订土地制度，教育人民栽种畜牧，引导百姓奉养他们的老人。五十岁的人，没有丝棉衣便不保暖；七十岁的人，不常吃肉便吃不饱。穿不暖、吃不饱便叫挨冻受饿。文王的百姓没有挨冻受饿的，讲的便是这个意思。”（所谓西伯养老者，制其田里，教之树畜，导其妻子使养其老。五十非帛不暖，七十非肉不饱。不暖不饱，谓之冻馁（něi）。文王之民无冻馁之老者，此之谓也。）孟子强调老人的物质需求要高于青壮年，很有道理。他不反对高年人吃肉，以保证足够的营养，也有一定道理。我国现代百岁老人马寅初，便一直喜食鸡蛋和肉食，至老不衰，并不盲目顾忌高胆固醇、高脂肪。老年人要注意保暖之说，也很值得参考。

## 保赤子心 养浩然气

具体到个人养生来说，孟子的“性善说”最值得重视。他认为：“从天生的资质看，每个人都可以让他成为善良的人，这便是我说的人性本善之意。如果人有些并不善良，那也不是它生来资质不好的罪过。同情心，每个人都有；羞耻心，每个人都有；恭敬心，每个人都有；是非心，每个人都有。同情心属于仁，羞耻心属于义，恭敬心属于礼，是非心属于智。这仁义礼智，不是由外人给予我的，是我本来就有的，不过未加探究而已。因此俗话说：‘一经探求，便会得到；一加放弃，便会失掉。’人与人之间相差可达一倍、五倍甚至无数倍，就是因为人

们往往不能充分发挥自己的本性。”（孟子曰：乃若其情，则可以爲善矣，乃所谓善也。若夫爲不善，非才〔通材，即资质〕之罪也。惻隐之心，人皆有之；羞恶之心，人皆有之；恭敬之心，人皆有之；是非之心，人皆有之。惻隐之心，仁也；羞恶之心，义也；恭敬之心，礼也；是非之心，智也。仁义礼智，非由外铄我也，我固有之也，弗思耳矣。故曰：“求则得之，舍则失之。”或相倍蓰（xǐ 洗，五倍）而无算者，不能尽其才者也。）照孟子看来，人之变坏，是后天环境造成的：“丰收年景，少年子弟多半懒惰；灾荒年景，少年子弟多半强暴。不是他们天生的资质不同，是因为环境影响了他们的心思他们才变成那样的。”（富岁，子弟多赖〔通懒〕；凶岁，子弟多暴。非天之降才尔殊也，其所以隐溺其心者然也。）因而，孟子认为人们提出各种各样的学说，不过是要把人们心中丧失的善良天性找回来而已。（学问之道无他，求其放心〔放佚之心，即人在后天丢失的善良本性〕而已矣。）既然人本性是善的，那么，婴儿的心是最纯洁的。于是孟子提出：“有德性的人，便是永远能保持婴儿般天真纯朴之心的人。”（大人者，不失其赤子之心者也。）

孟子还认为，人生难免有各种困境，越是大有作为的人，经历的坎坷波折越多。他提出：“天要把大任托付在某人身上，一定要先苦恼他的心意，劳动他的筋骨，饥饿他的胃肠，穷困他的身子。他的每一个行为都如此不如意，正是要激励他的心志，坚韧他的性情，增加他的能力。”（故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。所以动心忍性，曾益其所不能。）而要经受住这种考验，必须有坚强的意志和巨大的勇气。孟子认为：“人的意志是勇气的统帅，而勇气则是充盈在人体内的行动力量。意志最重要，勇气则居其次。因此说：要坚定自己的意志，也不应乱用勇气。”（夫志，

气之帅也；气，体之充也。夫志至焉，气次焉。故曰：持其志，无暴其气。）为此，孟子特别提出要涵养一种刚强博大的勇气——浩然之气。这是缘于正义之心而产生的不可遏制的力量。他说：“我要好好保养自己的浩然之气。……这种气，最伟大，最刚强，用正义去培养之而不使其受到伤害，就会充满上下四方，无所不在。这种气，必须与义和道配合，不这么做，就没有力量了。这种气是由正义的经常积累所产生的，不是偶然的正义行为所取得的，只要做一件于心有愧的事，这种气便会疲软了。”（曰：吾善养吾浩然之气。……其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。其为气也，配义与道；无是，馁也。是集义所生，非义袭而取之也。行有不谦于心，则馁矣。）怀有这种浩然正气，确有益于人身心强健。后世南宋名臣文天祥作《正气歌》，高度赞颂了这种浩然之气：“天地有正气，杂然赋流形。下则为河岳，上则为日星。于人曰浩然，沛乎塞苍冥。皇路当清夷，含和吐明庭；时穷节乃见，一一垂丹青。”他正是凭这一腔正气，战胜了各种疫气、疠气，在狱中顽强地生存了好几年。

## 谨守正命 舍生取义

孟子认为，人应重视养生问题。他说：“一两把（掌围）粗的桐树梓树，人们都想让它生育长大，也知道怎么样养护它；对于自己的身体，却常常不知该怎样爱护，难道是对自己身体的关注还不及对桐树梓树吗？这实在是太不爱用脑子了。”（拱把之桐梓，人苟欲生之，皆知所以养之者。至于身，而不知所以养之者，岂爱身不若桐梓哉？弗思甚也。）这一批评的确很有道理，对养生尤为重要。



孟子还认为，注意保养对任何事物都适用。他提出：“如果能得到合理的养护，任何事物都能成长起来；如果得不到合适的养护，任何事物都会消亡。”（苟得其养，无物不长；苟失其养，无物不消。）

对具体的养生方法，孟子提出不少见解。如：

**存心养性，立命之本**——孟子认为，养生应首先保护人善良的天性。他说：“充分扩张善良的本心，就是懂得了人的本性；知道了人的本性，也就懂得天命了。保持人的本心，培养人的本性，是对待天命应取的态度。短命也好，长寿也好，都不应三心二意，只应培养身心，等待天命，这正是人安身立命的基点。”（尽其心者，知其性也。知其性，则知天也。存其心，养其性，所以事天也。夭寿不贰，修身以俟之，所以立命也。）照孟子看来，人的生命的长短，不由自己主宰，是天命，作为人只应注意自己是否象人那样活着了，是否保住了善良的本性，活得长短在其次。这种见解很达观通脱，而又毫不颓废自放，颇具启发性。

**谨守正命，莫死非命**——孟子认为，虽然人的生命长短不由自己主宰，也应珍重自己的生命，不能自履危险。他说：“一切都属于命运的安排，但人应顺天道而行接受其正命，因此，懂得天命的人从不站在有倾倒危险的山岩或墙壁之下。尽力依天道而行最终死去的，那属于正常死亡；陷于罪刑而死的，便属于非正常死亡了。”（莫非命也，顺受其正，是故知命者不立乎岩墙之下。尽其道而死者，正命也；桎梏死者，非正命也。）既安于天命，又要自行保重，这种见解是儒家养生的核心观点。孔子如此，孟子亦如此。

**生道杀民，虽死不怨**——从个人不应死于非命推广开去，便是也不能让他人死于非命。孟子的王道仁教之学，即以此为根



本。反过来说，只要依道而行，救不了他人的命也可以心安理得，不必以此自责了。因此孟子认为：“为求老百姓安逸而役使百姓，百姓虽然劳苦但不会有怨恨；在求百姓生存的原则下来杀人，那人虽被杀死也不会怨恨杀他的人。”（以佚道使民，虽劳不怨；以生道杀民，虽死不怨杀者。）宋代欧阳修讲道，他父亲生前作吏时，每逢要判他人死刑便连连叹息，自言：“求其生而不得，则死者与我皆无恨。”正继承了孟子的这种见解。

人虽欲生，舍生取义——孟子认为，固然人人都重视生命，但人的追求有比生存更重要的；人人都讨厌死亡，但有比死还更让人厌恶的。因此在必要时，人应该舍生取义。他说：“生命是我所喜欢的，义也是我所喜欢的，如果二者不能同时兼得，那么便应牺牲生命而要义。生命原是我所喜欢的，但因有比生命更让我喜欢的，所以我不干苟且偷生的事；死亡本是我所厌恶的，但是还有比死亡更让我厌恶的，所以有的祸害我决不躲避。”（生我所欲也，义亦我所欲也，二者不可得兼，舍生而取义者也。生亦我所欲，所欲有甚于生者，故不为苟得也；死亦我所恶，所恶有甚于死者，故患有所不辟也。）这与重视养生、谨守正命之见解似有矛盾，宗旨是一致的，都是为了让生命质量更高，人活得更象个人。近年传入我国的美国社会学家马斯洛的人生需要层次说，也讲到人的最高需求是“自我实现”，这比仅仅求得生存实更近于生的本义。仅靠药物维持生命的植物人，难道能算真正的生存吗？

孟子还有其他可取的养生见解，如：

祸福唯人自招——“祸福无不自己求之者。《诗》云：‘永言配命，自求多福。’《太甲》曰：‘天作孽，犹可违；自作孽，不可活。’此之谓也。”

养生应有重点——“体有贵贱，有小大，无以小害大，无

以贱害贵。”——“养心莫善于寡欲——“养心莫善于寡欲，其为人也寡欲，虽有不存焉者（指人类善良本性），寡矣（即所失不多）；其为人也多欲，虽有存焉者，寡矣。”——“人则无法家拂士（敢提不同政见者），出则无敌国外患者，国恒亡。然后知生于忧患而死于安乐也。”（《史记·孟子荀卿列传》，扬伯峻《孟子译注》）

## 庄子

### 死生有命 修短齐一

庄子，名周（约前 369—前 286），战国时蒙（今河南商丘市东北）人，曾为蒙地漆园吏，与梁惠王、齐宣王同时。其学无所不窥，但其根本归于老子之言，是道家的代表人物，也是后世养生学的始祖人物。所著十余万言，其中《养生主》、《达生》等篇是道家养生的基本读物。他本人寿约 80 余岁，虽不能与老子比，也算得高寿。后人总结他的养生观主要是：无欲无为，顺应自然，达观生死，呼吸吐纳。还有些具体的养生之见。

庄子养生观的首要观点便是认为人的生死是个自然现象，人本身做不了主，也没必要刻意求生，从自然界观之，生死并无本质不同。

《庄子》开篇《逍遥游》即提出，事物的大小，寿命的长短，各有其性，亦各有其知，实在是人类难以理解的。他说：“小的智慧无法理解大的智慧，短促存在的事物无法了解寿命长远的

事物。凭什么知道是这么回事呢？如朝菌从生到死，不及一个月；蟪蛄从生到死，不及一年，这些可谓存在短促的事物。楚国南方有一种冥灵树，从叶生到叶落即以1000岁为一年；上古更有一种大椿树，竟以16000岁为一年。而彭祖据说只活了800岁，在现在便传为最高寿的人，人们也都要与他相比，岂不也太可笑了吗？（小知不及大知，小年不及大年。奚以知其然也？朝菌不知晦朔〔月隐为晦，月圆为朔，晦朔之间即一个月〕，蟪蛄不知春秋〔从春到秋谓一年，而蟪蛄夏生秋死，所以生命不及一年〕，此小年也。楚之南有冥灵者，以五百岁为春，五百岁为秋〔叶生为春，叶落为秋，一春秋为一年，而冥灵树的一年相当于普通的1000年，则其本寿更无由测知。下面论及大椿者同。〕；上古有大椿者，以八千岁为春，八千岁为秋。而彭祖乃今以久特闻，众人匹之，不亦悲乎！）这番话从正面理解，是说800岁的寿命也不值一提；从另一面来说，即比之朝菌和蟪蛄，普通人数十年的生命也算不得短。这本义是在说物各有其天年，不必为寿命长短而苦恼。

因此，在《齐物论》中庄子便提出，一切事物都互相转化，初生的过程就是走向死亡的过程，走向死亡的过程也就是走向初生的过程，刚认为正确的很快便觉得不正确了，刚认为不正确的很快又觉得正确了。因为有了自认为对的看法，才会产生认为不对的看法；因为有了自认为不对的看法，才会产生认为对的看法。圣人便不执着于一定的见解，一切都任其自然。（方生方死，方死方生，方可方不可，方不可方可；因是因非，因非因是。是以圣人不由，而照之于天。）基于“此亦一是非，彼亦一是非”的观点，庄子认为人们不必爱生恶死，人怎么能知道他认为只有生才好不是蔽于成见呢，又怎么能断定死去的人不会因自己曾贪恋生存而后悔呢？（予恶乎知说〔通悦〕生之非

惑邪?……予恶乎知夫死者不悔其始薪于生乎?)于是,他把生命历程看作一场梦境,甚而提出了自己化作蝴蝶的美梦:“昔者庄周梦为蝴蝶,栩栩然蝴蝶也,自喻适志与!不知周也。”其旨意,正在说死为虚幻,生也未必不是虚幻。于是他断言:死和生是必然的规律,如世界有白天和黑夜一样,是很自然的。许多事情,是人力所无法干预的,这也是万物的普遍规律。(死生,命也;其有夜旦之常,天也。人之有所不得与,皆物之情也。)人不必为生死而苦恼,自然更不必为寿命的长短而担忧。他认为,生命长短并无太大意义,从比之更短寿的事物来说,刚出生不久未到成年便夭亡的儿童其寿命可以算长得不能再长了;从比之更长寿的事物来说,活了800岁的彭祖其生命短得不值一提。天地同我们是共同存在的,而万物与我们也都同属一体。既然人与万物并无差别,又何必多费话呢?(天下……莫寿于殇子,而彭祖为夭。天地与我并生,而万物与我为一。既已为一矣,且得有言乎?)

这其实并不是悲观和诡辩,而是从自然史的角度看人类、看人生,认为人类不过流变中的万物之一种,每个人的一生更微渺得可忽略不计,何必还要为生死和寿夭自寻苦恼呢?这实际是通过达观生死,使有限的生命历程更快乐,更自然。

### 顺应自然 无欲无为

庄子认为,养生应顺应自然,保全天性,不必多所思虑。《养生主》提出:“人的生命是有限的,而人的认知是无限的,以有限的生命去强求无限的认知,必然要陷于困顿;如果仅凭已有的认知便以为找到了真理,那更加危险。……只有依照中和之道自然地作为,才可以保护好人的身体,才可以保全人的天

性，才可以孝养父母，才可以得尽天年。”（吾生也有涯，而知也无涯；以有涯随无涯，殆已；已而为知者，殆而已矣。……缘督〔指督脉，从人脊柱正中循行〕以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。）

为此，庄子认为要认清自然作用与人为作用，提出：“认识到什么是天的作为，认识到什么是人的作为，这就是最高不过的功夫了。认识到什么是天的作为的人，就是能顺其自然而生活；认识到什么是人的作为的人，就是能用自己知识所能够认识的养生道理去保养自己的知识所不能预知的寿命，使自己能尽量享有天然的年寿而不至于中途夭亡，能有这样的认识也就够好了。”（知天之所为，知人之所为者，至矣。知天之所为者，天而生也。知人之所为者，以其知之所知，以养其知之所不知，终其天年而不中道夭者，是知之盛也。）可见在庄子看来，人的养生努力虽有一定作用，毕竟有所限制。

庄子进一步认为，与其凭“知人之所为”去与“天”争，不如淡漠无为。他认为“夫虚静恬淡寂寞无为者，天地之平而道法之至”，为“万物之本也”。因而，借广成子之口回答“治身奈何可以长久”之问题时答说：“来吧！让我告诉你至高无尚的道理。至高无尚的大道的精髓，便是万物浑然一体；至高无尚的大道的顶点，便是对什么都不去思虑。如果人什么也不去看，什么也不去听，只保持元神安然守静，那么人的身体自会顺其自然地发育下去。如能做到绝对的安静绝对的清寂，不让你的身体劳累，不让你的精神动荡，这便可以长生不老了。人只有做到眼目无所见，耳朵无所闻，心也毫无所想，才能使灵魂与肉体依附，肉体才可以得到长寿。”（来！吾语女至道。至道之精，窈窈冥冥，至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳女形，无摇女精，乃可以长生。目无







## 避害全身 多方养生

庄子关于养生的精辟见解极多，如：

关于身体与外物，生命与肉体的关系——庄子指出：“养护肉体必须依赖外物的滋养，有人虽滋养有余而身体却养护不好；要维持生命必须先养护好肉体，但有人肉体虽存而生命意识已夭亡。”（养形必先之以物，物有余而形不养者有之矣；有生必先无离形，形不离而生亡者有之矣。）这说明人不能不重视物质滋养，不能不注意养护身体，但仅此不足言养生。

炼气养生——庄子说：“古代有修养的人，他的呼吸特别深沉。有修养的人呼吸周流全身，普通人呼吸只限于咽喉之间。”（古之真人……其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。）庄子还说：“借助调整呼吸，吐出废气吸取新气，象熊那样或象鸟那样屈体伸肢，一心只追求长寿，这是修习道术实行导引的人，也可谓重视养生的人，如同彭祖那样长寿是他们的最高追求。”（吹响〔xǔ 许，呼气〕呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣；此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。）道家讲求气功修炼，老子、庄子是始作俑者。

善养生者必能避害——庄子说：“真正有道德的人，火不能烧死他，水不能淹死他，天气的变化不能伤害他，野兽和飞禽也不能损伤他。这并不是说他可以经受住以上侵害，而是说他能够察觉安全和危险，通达祸患和福祉之所由来，小心地决定自己的行为举止，所以外物不能加害于他。”（至德者，火弗能热，水弗能溺，寒暑弗能害，禽兽弗能贼。非谓其薄之也，言察乎安危，宁于祸福，谨于去就，莫之能害也。）避害虽属消极防范，确是养生不能忽略的一个方面；要想养寿长生，还真得

积极地主动地躲避危害。但同时，庄子也指出，真正的隐士并非消极避世，而是正确揣摩时势的抉择。可见养生者所要避免的危害，不仅有自然界的，更有来自社会生活中的。因而避害同消极保全自身不是一回事，而是智者哲人的考虑。

关于外界环境对养生的影响——庄子在谈及万物之差别时举例说，人生活在潮湿环境中容易生腰痛病，泥鳅却不是这样。其中“民湿寝则腰疾偏死”，实际说明外界对于人体有密切影响。

关于人的内心感情波澜对养生的影响——庄子认为，人大喜，则阳气过盛；人大怒，则阴气过盛。如果阴阳二气都过盛，就好象天气过冷过热一样，都对人的身体有损伤。（人大喜邪？毗于阳；大怒邪？毗于阴。阴阳并毗，四时不至，寒暑之和不成，其反伤人之形乎！）

只有平易恬淡才利于养生——庄子说：“人如做到了平易恬淡，那么忧患等思虑不能侵入内心，外界的邪气也就无法伤及身体，于是人便能做到内德圆满而精神无损。”（平易恬淡，则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏。）

善于养生的人不会追求俗世的荣利——庄子指出：“古代所谓理想满足的人，不是指得做高官（按：即谋得荣利），指的是没有其他事物可以增添他内心的自足自乐。（古之所谓得志者，非轩冕〔按：轩为马车，冕为冠带，均作官的象征〕之谓也，谓无以益其乐而已矣。）

真正善于养生的人连自己的生死寿夭也会忘却，也就是不会为养生而有意去养生，而只是一切顺应自然——庄子说：“为实现一定追求的人，不会顾念自己的身体，一心追求长寿的人，不会强求谋利；真正得道的人，则一切思虑都没有。”（故养志者忘形，养形者忘利，致道者忘心矣。）

人生应知足自乐，不该有过多的忧愁——庄子说：“人的生

命历程，始终伴随着忧患；所谓长寿的人，不过是忧患怀得较为长久些，一时未及死去而已，那又何必为此苦恼呢！”（人之生也，与忧俱生，寿者惛惛〔hūn 昏〕，久忧不死，何苦也！）为此，人应有乐观精神。

其他还有许多值得注意的见解，如认为做不到清静寡欲的话，不如放纵本性等。对于所谓“至人”、“真人”的推崇，更具有神仙色彩，不仅开创道教养生之门派，也对神仙养生术有极大影响。

（《史记·老子韩非列传》，郭庆藩《庄子集释》）

## 杨 朱

### 非圣非恶 自适为乐

杨朱是战国初年的学者，魏国人。他认为，人生在世，不必求取虚名，应追求安乐自适。在茫茫岁月中，每个人迟早都要归于死亡，何必过多考虑一时的毁誉，使自己神焦身枯，精神肉体两受其累呢？

他进而指出，人们都认为舜帝、禹帝、周公、孔子为美德的代表，却未想到四圣终日劳苦，虽有万世之名，却无一日之欢，实在跟无知无识的木头石块差不多；人们都认为夏桀、殷纣为罪恶的代表，但二人生前极度纵欲，倒实在享受了一番，虽然死后留下恶名，却于生前多所欢乐。圣人与恶人自有不同，但都难逃一死，而在死后都无知无识，美名与恶名对死者来说已没什么差别了，人生苦乐也同样泯灭了。

杨朱还指出，牵累生人，使人们劳苦一生的事物主要有四

种：一为追求长寿，二为追求名声，三为追求权位，四为追求财富。因为有这四种欲望，使得人们终身不敢放任自己，终日兢兢慎慎，又怕鬼魂，又怕他人，还怕权势和刑罚，一辈子也享受不到欢乐。

## 无富无贵 知足常乐

杨朱认为，人生如无贪欲，便不会有追求的劳苦和失意的烦恼。如果不与命运抗争，何必在乎寿数长短？不想求人尊崇，何必在乎名声好坏？不想阿附权贵，何必在乎地位高低？不想贪图暴富，何必在乎财物多少？（不逆命，何羨寿；不矜贵，何羨名；不要势，何羨位；不贪富，何羨货。）如果人能只注意内心的快乐，便不会受外物的克制了。因此古代流传的格言说：“人要不结婚不当官，人生的欲求便少了一半；人要进一步不穿衣、不吃饭，君臣间的关系也就没必要存在了。（故语有之曰：人不婚宦，情欲失半；人不衣食，君臣道息。）”

杨朱还认为，人生如果有了高大的房屋，华美的衣服，充足的食物，漂亮的妻子，便是莫大的乐事，倘若有如此享受还不满足，那就是本性贪欲，乃世界的害虫，对人对己都不利。（杨朱曰：丰屋、美服、厚味、姣色，有此四者，何求于外？有此而求外者，无厌之性，阴阳之蠹也。）换言之，即认为人活着应当知足，否则也难得人生之乐。

杨朱指出，人生境遇不同，贫富有别，其对外物感受的确不一样。比如宋国有个农夫，只有麻絮衣服，觉得晒太阳极为舒服，便诚心诚意地把这个方法献给宋王，希图得到厚赏，哪里知道富贵人家因有高大严实的房屋，各种皮衣皮袍，根本就感觉不到天冷。古代还有一个穷人，自以为鲜嫩的野果、水草

十分甘美，便献给一富家子弟品尝，结果那个富家子弟却觉得又蜇嘴又闹肚子，粗恶得难以下咽。尽管如此，穷人也自有穷人的活法，也自有穷人的快乐。终日闲适的君王，偶一下地干活，不一会儿便累得动也动不了，而终日劳作不息的农夫，偶一闲下来也浑身不自在，甚而要闹病。因此周朝有句谚语说“田父可坐杀”，即农夫可因闲坐不动而闹病死亡。由此可见，穷人的生活方式，也有他人体验不到的快乐。（故野人之所安，野人之所美，谓天下无过者。）

## 人为最灵 物以养人

杨朱认为，人在天地之间，是有生命的物种中最具灵性的一种。因而，人虽然没有坚爪利牙，无法同猛兽争斗；也没有厚皮硬壳，用来自我防卫；奔走起来，很难逃离危险；又没有厚羽长毛，用来御暑防寒。但是，人有智慧，可以运用自己的智慧，而不是凭借自己的力量来征服世界，使万物皆为我所用，依靠外物来供养自己。（杨朱曰：人肖天地之类，怀五常之性。有生之最灵者，人也。人者，爪牙不足以供守卫，肌肤不足以自捍御，趋走不足以逃利害，无毛羽以御寒暑，必将资物以为养性，任智而不恃力。）

按：杨朱的这一养生观确实触及了人类生存的本质问题，极富创见。不妨摘录两段革命导师恩格斯的有关论述，对照参考，以进一步理解人为万物之灵，人要依赖外物资养的见解。语出《自然辩证法·劳动在从猿到人转变过程中的作用》：“鹰比人看得远得多，但是人的眼睛识别东西却远胜于鹰。狗比人具有更敏锐得多的嗅觉，但是他不能辨别在人看来是各种东西的特定标志的气味的百分之一。”“一句话，动物仅仅是利用外部自然



界，单纯地以自己的存在来使自然界改变；而人则通过他所作出的改变来使自然界为自己的目的服务，来支配自然界。这便是人同其他动物的最后的本质的区别。”

从人为最灵、物以养人的观点出发，杨朱认为，人活着，自然要尽力保全自身，也不可能离开万物之养，但不能执着地认为只有自己的身体可贵，也不能偏执地认为天下之物自然为自己所有，（然身非我有也，既生，不得不全之；物非我有也，既有，不得不去之）而应看作天下所有的人的生命都同自己的生命一样可贵，天下万物是供天下所有的人共同所有的，这才是真正的通达之士。也就是要顺应运命，满足于已得到滋养之物，不可贪求不已。这正与前述自适为乐、知足常乐的见解相通。也说明杨朱并非纯粹的利己主义者，只是他反对人们强求身外的功业、名位、声誉而已。

### 重己贵生 轻物重生

杨朱的哲学观点，实以重视全体生命为本，最合乎养生之义。

杨朱认为，只有重视自己的生命价值，才是真正的明了真理的人；凡有害养生的做法，都是未真正了解生命的本质。他说：“现在我的生命为我所有，对我的好处实在太大了。从贵贱来说，天子这样尊贵的爵位，也比不上我的生命；从轻重来说，整个世界的财富，也换不来我的性命；从安危来说，一朝丧失了生命，就永远不能再得到了。这三种情形，懂得真理的人是经常注意着的。也有时常注意着反而伤害了生命的人，那还是因为他未曾透彻地了解生命的本质。”（今吾生之为我有，而利我亦大矣。论其贵贱，爵为天子，不足以比焉；论其轻重，富



有天下，不可以易之；论其安危，一曙失之，终身不复得。此三者，有道者之所慎也。有慎之而反害之者，不达乎性命之情也。）

杨朱还认为，真理的根基，就在于维持人的生命，而不在于建功立业。他说道：“世上的君王，往往倚仗着他的权势财富，看不起懂得真理的人。他对于真理的无知，实在叫人可怜啊！所以说，真理的本质，用来保持自身的生命；真理的剩余部分，用来治理国家；真理的糟粕，才用来治理天下。这样看来，帝王的功业，不过是圣人举手之劳的小事，并不是用来保全身体养育生命的精髓啊。”（世之人主，多以富贵骄得道之人，其不相知，岂不悲哉！故曰：“道之真，以持身；其绪余，以为国家；其土苴，以治天下。由此观之，帝王之功，圣人之余事也，非所以完身养生之道也。”）

杨朱最为人误解，被人看作利己主义观点的主张“拔一毛而利天下，不为也”，实质是说真正的明道者不会为任何巨大利益而牺牲自己的性命，并不是不肯利人，而是不肯冒险求利而有害自己的身体。杨朱的原话是说：“现在有一个人在这里，他的主张是不肯进入被围困的城市，不肯参加军队，不肯为了天下最巨大利益来换取他腿上的一根毫毛。国君们总是很有礼貌地接待他，尊重他的智慧，推崇他的行为，认为他是轻视外物而重视生命的贤士。”（今有人于此，义不入危城，不处军旅，不以天下大利易其胫一毛。世主必从而礼之，贵其智而高其行，以为轻物重生之士也。）

（《列子》、《韩非子》、《孟子》、《吕氏春秋》）

## 墨 子

### 兼爱节用 提倡薄葬

墨子名翟(dí 狄)，战国时人，宋国大夫，墨家派创始人。善于守御，提倡兼爱、节用。《史记》云：“或曰并孔子时，或曰在其后。”但其学说在战国时期十分风行，曾是超过儒学影响之显学，但因空想成分过多，后没落。

墨家学说主要见于《墨子》一书，主要是后期墨家的观点。其养生主张，与其社会主张完全一致，也以“兼爱”、“节用”为其根本。

墨子认为，天理人欲都要求人们互相关爱：“然则奚以为法而可？故曰：莫若法天。……故圣王法之。既以天为法，动作有为，必度于天，天之所欲则为之，天所不欲则止。然而天何欲何恶者也？天必欲人之相爱相利，而不欲人之相恶相贼也。……故曰：爱人利人者，天必福之；恶人贼人者，天必祸之。”

反过来，天下之乱，无不起源于不相爱：“圣人以治天下为事者也，不可不察乱之所自起；当察乱何自起，起不相爱。臣子之不孝君父，所谓乱也。子自爱，不爱父，故亏父而自利；弟自爱，不爱兄，故亏兄而自利；臣自爱，不爱君，故亏君而自利，此所谓乱也。……是何也？皆起不相爱。虽至天下之为盗贼者亦然。……天下之乱物，具此而已矣。察此何自起？皆起不相爱。……若使天下兼相爱，国与国不相攻，家与家不相乱，盗贼无有，君臣父子皆能孝慈。若此，则天下治。”

与“兼爱”相关的，是“非攻”，即人与人、国与国之间不应有纷争攻伐。这谈的是社会理想，但不只与伦理相关，也与

养生相关。因为个人不能单独生存，社会环境是否有利于人们生存，对养生来说是前提条件。

人不只与人发生交往，也要从自然界获取资料。墨子对此有清醒认识，提出：“凡五谷者，民之所仰也，君之所以为养也。故民无仰，则君无养；民无食，则不可事。故食不可不务也，地不可不立也，用不可不节也。”因自然界可供人滋养的物质有限，因而必须“节用”，不可放纵人的欲求：“圣人为政一国，一国可倍也（注：言利可倍也）；为政天下，天下可倍也。其倍之，非外取地也，因其国家去其无足以倍之。圣王为政，其发令，兴事、便民、用财也，无不加用而为者。是故用财不费，民德不劳，其兴利多矣。”意谓圣明的君主能充分利用现有国力，去掉过分的奢求，不加重人民负担，就能使养生之资大大增加。此即所谓“是故，古者圣王，制为节用之法”。所谓节用，即欲食只求“充虚继气强股肱”，而“不极五味之调，芬秀之和”；穿衣服，只求“轻且清则止”；宫室、车舟、甲兵等也有定制，“诸加费不加于民”，尽量节省，不费民力。这既为宏观养生所遵循，也是个体养生的准则。

生时“节用”，死即薄葬。墨子虽敬天事鬼，却反对厚葬。他认为：“古者圣王制为节葬之法曰：衣三领，足以朽肉；棺三寸，足以朽骸；掘穴，深不通于泉，流不发泄则止。死者既葬，生者毋久丧用哀。”他认为，这不仅是百姓的事，也属于国政大事“故子墨子言曰：今天下之士君子中，诚欲为仁义，求为上士，上欲中圣王之道，下欲中国家百姓之利，故当若节丧之为政，而不可不察此者也。”的确，俭办丧事，不让死人与活人争利，是社会问题，也是养生不能不关注之事。

## 鼓吹非乐 提倡利人

除此而外，墨子还有不少养生之见，如：

提倡“非乐”，即不要追求个人享乐——“是故子墨子曰：今王公大人，惟毋为亏夺民衣食之财，以拊乐如此多也。是故子墨子曰：为乐非也。”这与“节用”相一致，反映了中下层劳动者的朴素社会意识。

认识到人生有限，而且十分短暂——“人之生乎地上之无几何也，譬之犹驷驰而过隙也。”这并非悲观，恰是对人生的切于实际的感受。

认为人生的真正价值在于“利人”——“子墨子言曰：仁之事者，必务求兴天下之利，除天下之害，将以为法乎天下。利人乎？即为；不利人乎？即止。且夫仁者之为天下度也，非为其目之所美，耳之所乐，口之所甘，身体之所安。以此亏夺民衣食之财，仁者弗为也。”不要以为先贤一定是剥削阶级代言人，此种“利人”观点至今日乃至放之永恒也不会过时。以“利人”为养生之基本观点，实比单纯“养生”更高一个层次。

（《史记·孟子荀卿列传》，《墨子》）

## 鬼谷子

### 效法外物 精养五气

鬼谷子是战国时的一个隐士，据说苏秦、张仪均出其门下。《史记》云：“苏秦者，东周洛阳人也。东事师于齐，而习之于

鬼谷先生。”又云：“张仪者，魏人也。始尝与苏秦俱事鬼谷先生。”鬼谷，地名，扶风池阳、颍川阳城并有鬼谷墟，因其所居而得名。著有《鬼谷子》，其中的《本经阴符七术》，不仅为纵横家尊崇，更是历代养生术的经典之作。另有托名的《阴符经》，其中也有许多养生之论。

鬼谷子养生说的要旨是修炼气功。他认为，人身有五气，即志、思、神、心、德，其中神是五气的统帅。神与道相通，而神又是气的别称，如通过术使气畅通，便可总揽五气，达于神明，融于大道。他指出：“旺盛的精神中有五气，精神是五气的总帅，心灵是五气的住所，品德是精神在人身上的表现。凡属培养精神的方面都属于道，所谓道就是天地的本原，天地的纲纪，是创造万物的基础，也正是天产生的基础。而化育万物的气，在天地之前便形成了，可是没有人见过它，也没人知道它的名称，于是称之为神灵。所以说，道是神明的源泉，而一是变化的开端。品德可以培养五气，心能总揽五气，于是产生了术。术是心气的通道，是魂魄的使者。人身上的九个孔和十二个运气流转之处是气进入人体的门户，而心是这些的总管。”（盛神中有五气，神为之长，心为之舍，德为之人。养神之所，归诸道。道者，天地之始，一其纪也。物之所造，天之所生。包容无形化气，先天地而顾，莫见其形，莫知其名，谓之神灵。故道者，神明之源，一其化端。是以德养五气，心能得一，乃有其术。术者，心气之道所由舍者，神乃为之使。九窍、十二舍〔指目、耳、鼻、舌、身、意、色、香、味、触、事等感官和感觉〕者，气之门户，心之总摄也。）这正是历代气功讲求的使先天的生命力（元神）与人体生命存在的形式（元气）融合起来的总纲。特别是提出可用“术”即修炼来达到这一目的，为养生者开辟了一种努力的途径。



作为具体的修炼途径，《鬼谷子》提出一个总纲，即“盛神法五龙”，五龙即五行，即金、木、水、火、土五行。体现五行的，则是五禽（野兽），即要将五气——志、思、神、心、德（按：又一说指心、肝、脾、肺、肾五气），与五种动物的属性相应，通过效法外物，达到修炼五气的目的。具体说，即“养志法灵龟”，“实意法腾蛇”，“分威（即“神之覆也”）法伏熊（想发动偷袭的熊）”，“散势（即“神之使也”）法鸢鸟”，“转圆（运用智慧）法猛兽”。后世华佗创五禽戏，正是受这一启示。

## 静以致和 贤者守时

除顺应五行、修炼气功外，《鬼谷子》还提出许多养生之见，最主要的，便是继承道家传统之见，提倡寡欲安静，以使心气平和。如提出：“静和者养气，养气得其和。”又提出：“志者，欲之使也。欲多则心散，心散则志衰，志衰则思不达也。故心气一，则欲不徨，欲不徨，则志意不衰，志意不衰则理达矣，理达则和通，和通则乱气不烦于胸中。”这种“和”的境界，从气功修炼来说，就是入定安神，调息匀静。而“静”的极至，便是人天合一，什么思虑也没有，浑然自忘于万物。因而，《鬼谷子》认为“自然之道静，故天地万物生”。“至静之道，律历所不能契。”意即静最合于天道，万物自由生长，仿佛无人主宰，实则自然而然的归于造化之功。这种作用，是无法简单从外物变化中看出来的。修炼至此等境界，生死寿夭自然都已无所谓了。

除此之外，还有不少精辟之见，如：

——透彻地认识到生死恩（致养）害（妨害）的相互关系。鬼谷子提出：“生存，实植根于死亡；死亡，实植根于生存。恩

惠常产生于伤害，而伤害又常产生于恩惠。”（生者，死之根；死者，生之根。恩生于害，害生于恩。）这很合实情，如对孩子过于溺爱，使其营养过度，患病早夭，恰是因恩而生害，欲其生而促其死。这告诉我们，善养生者要顺其自然，不要加入过多的主观愿望，否则往往适得其反。

《鬼谷子》对这一观点还有详细的阐论，他指出：“给人伤害的东西可以使人长生不死。黄帝用少女的精气来感应它，结果寿命形体还是象过去一样。经历寒冬的草，被土覆盖上就不会枯死，裸露在外的则要被冻伤。草木的生命尚且如此，何况作为万物之灵的人呢？”（贼命可以长生不死。黄帝以少女精气感之，时物亦然。且经冬之草覆之而不死，露之即见伤。草木植性尚犹如此，况人万物之灵？）

——提出男女交合养生的见解。前引之“黄帝以少女精气感之，时物亦然”即是。

——提出天地、人类与万物相互侵害而共生的见解，实际阐明了人与自然界的关系。他说：“天地、万物和人之间相互侵害的关系，彼此并不明确地认识到，但可称之为神明。”（三盗者，彼此不觉知，但谓之神明。）又提出：“天地，万物之盗；万物，人之盗；人，万物之盗。三盗即宜，三才既安。”三才即天、地、人，万物资天而生，人资万物而生，而万物又资人以生，三者的关系构成人类心目中的世界总模式。但在自然界来说，并非有意的安排，因而“彼此不觉知”。这确为很聪明的见解。这实际上讲的是养生的条件问题，即人类不能单独生存。近年人类对环境保护的重视，可谓明于此道。鬼谷子早有此见解，难能可贵。

——认为养生最重要的在于惜时。鬼谷子提出“其机，则少女以时”。即人类养生的关键，要象少女那样珍惜美好的时光。

又说：“时间是很有限的，瞬息就会消失。不论做什么都要抓住时机，如果过早投入，白白消耗等待的时间，太不值得；过晚了则要误事。因而，贤达的人抓紧有限的生命尽可能使生命充实，愚蠢的人才盲目追求延长寿命。”（时之至间，不容瞬息。先之则太过，后之则不及。是以贤者守时，不肖者守命也。）这段话对人们颇有启示。生命的价值，确实不仅在存活时间的长短。（《史记》、鬼谷子《本经阴符七术》、《阴符经注》）

## 荀 子

### 明于天人 敬慎生死

荀子（前 313—前 238），名况，又称孙卿，战国后期赵国人，李斯、韩非之师。曾在齐国、楚国任文教之职。荀子的思想，被今人归入唯物主义，比较切于实际。

荀子养生观的首要之义，便是认为人不过是自然物之一种，并没有特殊之处，自然界的运行，也不会依顺人的意愿。因而，人类只有了解天人（自然界与人类）关系，才能正常地生存下去。具体地说，要认识自然规律，按时节发展农业生产，取得养生之资料；要经常活动，保持体力的强健；要加强身心修养而能坚持操守，以抗击灾害祸患。只有这样，人才能与自然界谐和一致，维持自己的生存。（天行有常，不为尧存，不为桀亡。应之以治则吉，应之以乱则凶。强本而节用，则天不能贫；养备而动时，则天不能病；修道而不贰，则天不能祸。故水旱不能使之饥，寒暑不能使之疾，妖怪不能使之凶。……故明于天人之分，则可谓至人矣。）

荀子认为，人固然不能违反自然规律，但完全可以而且必须充分发挥主观能动性，不应该盲目地崇拜天，而应依照自然规律改造世界，使自然物合于人的心愿；不应该消极地等待农作物自然成熟，而应按自然时节进行耕作以争取丰收；不应空想役使万物，而应努力驾驭外物使之为人所用；不应指靠外物自然发展完善，而应找出其规律使自然物更符合人类的需要。总之，不能放弃人的努力而单纯静待自然界的恩惠。（大天而思之，孰与物畜而制之！从天而颂之，孰与制天命而用之！望时而待之，孰与应时而使之！因物而多之，孰与骋能而化之！思物而物之，孰与理物而勿失也！愿与物之所以生，孰与有物之所以成！故错人而思天，则失万物之情。）

正因认识到人也是自然的产物，自然会参悟到生死乃自然过程，而对于死亡并不那么恐惧。荀子认为，出生，是一个人的生命历程的开始；死亡，是一个人的生命历程的结束。正确地对待生与死，便把握住了生命的真谛。人类社会之所以需要道德，需要礼仪制度，正是要敬畏开始（生），也慎对死亡（终），对生死抱同样的尊重。如果仅仅重视生，鄙弃死，那么还不算真正的明智通达，有违于对待人类生命现象的正确态度。（生，人之始也；死，人之终也。终始俱善，人道毕矣。故君子敬始而慎终。终始如一，是君子之道，礼义之方也。夫厚其生而薄其死，是敬其有知而慢其无知也，是奸人之道而倍叛之心也。）

既然生死均不可回避，只能明智地对待这一问题。荀子认为，不敢提及死亡盲目崇拜生存乃是蔽塞，反过来贬抑生存而妄谈死亡则是糊涂，伤害活人而追随死人叫作残忍。努力使死亡和出生即结束和开端都处理得当而合乎人道，正是礼义道德所要求的规范，只有通达之士才能做到这样。（刻死而附生谓之墨，刻生而附死谓之惑，杀生而送死谓之贼。大象其生以送其

死，使死生终始莫不称宜而好善，是礼义之法式也，儒者是矣。）

总之，对待自然与人、生与死这样的大课题，荀子的见解通达切实，堪为模式。尽管未必比今人深刻，但抓住了本质，且便于规范人的行为。

## 人有同欲 人性本恶

要养生，先要明确人生有什么欲求。在荀子看来，人类无论贵贱圣愚，在基本欲求方面没有区别。人饿了就想吃东西，人冷了便想取暖，人累了便想休息，人都想得到利益而逃避祸害，这都是人生来就有的欲求，是不必加以教诲便自然会如此的本能，是禹那样的圣人和桀那样的坏人完全一样的需要。（饥而欲食，寒而欲暖，劳而欲息，好利而恶害，是人之所生而有也，是无待而然者也，是禹、桀之所同也。）而且，所有人的欲望永无满足之日，总是越来越高。不仅想有食物，还想有精美的肉食；不仅想有衣穿，还想有精美的带花纹的锦绣衣服；出门行走呢，又想有代步的车马。不仅如此，还想有些积蓄，使财富越来越多，永远不会满足。（人之情，食欲有刍豢，衣欲有文绣，行欲有舆马，又欲夫余财蓄积之富也，然则穷年累世不知不足，是人之情也。）即使这样，人也不会知足，还想成为人上之人，统治他人而随心所欲。（合天下之所同愿兼而有之，举牢天下而制之若制子孙，人苟不狂惑戇陋者，其谁能睹是而不乐也哉！）

荀子认为，人的不断膨胀的欲求，事实上是根本满足不了的。（夫贵为天子，富有天下，是人情之所同欲也，然则从人之欲，则势不能容，物不能赡也。）因而，人与人必然要发生冲突，每个人都要为满足个人的欲求而努力，以致往往损害他人而不顾，于是人的本性是不好的，是需要加以矫治的。“性本恶”，是



荀子学说中的重要命题，而性恶之由，在于人欲难充。他认为，人之所以要提倡善，正因为人性本恶，所谓善，不是人生来就有的内在驱动力，而是因为人的欲望不可能完全满足，由社会强加给人的一种是非观念。也就是说，人之欲求是先天就有的，而人之欲为善则是后天养成的，仅从这里便可看出人性本恶并非虚言。（凡人之欲为善者，为性恶也。夫薄愿厚，恶愿美，狭愿广，贫愿富，贱愿贵，苟无之中者，必求于外；故富而不愿财，贵而不愿势，苟有之中者，必不及于外。用此观之，人之欲为善者，为性恶也。）

荀子的“性恶”说，虽然不无偏激之处，确可值得参考。养生无非是满足人的基本需求，使人的生命维持得更长一些。因而，正视人的欲求，确为通达之识。德国大哲学家黑格尔曾指出：“人们以为，当他们说人本性是善的这句话时，他们就说出了——一种很伟大的思想；但是他们忘记了，当人们说人本性是恶的这句话时，是说出了一种更伟大得多的思想。”

## 治气养生 以礼为径

荀子认为，人欲固无厌足，但人之所以为人，正在于不象动物那样只求满足本性所求，而有是非观念。（人之所以为人者，何已也？曰：“以其有辨也。”……然则人之所以为人者，非特以二足则无毛也，以其有辨也。）荀子所说的“辨”，就是明了事物间的区别，亦即明了自己可以得到什么，应该怎样取得养生之资，而不是只顾满足个人的欲望。这正是人与非生物及无知（感觉）的草木与有知（感觉）的禽兽的区别。（水火有气而无生，草木有生而无知，禽兽有知而无义；人有气，有生，有知亦且有义，故最为天下贵也。）这也是有道德的人（君子）与



无道德的人（小人）的根本区别。（材性知能，君子、小人一也。好荣恶辱，好利恶害，是君子、小人之所同也。若其所以求之道则异矣。）

因而，荀子认为“养生”是很重要的，但应在讲求道德的前提下去求得养生的财物。（以从俗为善，以货财为宝，以养生为己至道，是民德也。）因而，“养生”应与“修身”并重，“养生”可取得彭祖那样的高寿，“修身”可取得唐尧、大禹那样的美名。（以治气养生，则身后彭祖；以修身治强，则名配尧、禹。）所谓治气、养心的方法，其途径在于讲求礼义，其窍要在于明师指点，其精髓在于思虑专一。（凡治气养心之术，莫径由礼，莫要得师，莫神一好。夫是之谓治气、养心之术也。）

荀子认为，人在“养生”的同时之所以需要讲求礼义，是纠正恶性的需要。（今人之性恶，必将待圣王之治，礼义之化，然后皆出于治，合于善也。）要讲求礼义，必须强制他学习，舍此，别无他法。（今人之性，固无礼义，故强学而求有之也；性不知礼义，故思虑而求知之也。）

但是，荀子也认识到，即使讲求礼义，也不能泯灭人的本能欲望，只是使其得到克制而已。如果能使人的礼义观念压住了利益贪欲，就是合理的社会（治世）；如果使人的利益贪欲超过了人的礼义观念，就是不合理的社会（乱世）。治乱的关键，在于居上位者的表率。（义与利者，人之所两有也。虽尧、舜不能去民之欲利，然则能使其欲利不克其好义也；虽桀、纣亦不能去民之好义，然而能使其好义不胜其欲利也。故义胜利者为治世，利克义者为乱世。上重义则义克利，上重利则利克义。）

荀子既重视礼义又不忘人欲，见解确很通达。现代流行的“需要”层次说，也要求重视满足人的基本欲望。而且，要利用欲望的刺激，来推动社会进步。恩格斯曾指出：“自从阶级对立

产生以来，正是人的恶劣的情欲——贪欲和权势欲成了历史发展的杠杆。”可见完全否认人欲，既无知也无用。

## 役使外物 身劳心安

荀子认为，人固有物质和权势的欲望，但只要加强了道德修养，明辨了义利之别，就可以做到不羡慕富贵，不阿谀王公，看轻外界的诱惑，而注重内心的平定。有道德的人（君子）和缺少道德的人（小人）的区别，正在于一可用是非观念役使外物，一则让是非观念受制于外物。有道德的人宁可让身体劳苦，而内心安定；宁可牺牲物质利益，而追求礼义；宁可不考虑自身的荣华富贵，而只考虑实现自身的抱负。（志意修则骄富贵，道义重则轻王公，内省而外物轻矣。“君子役物，小人役于物”，此之谓矣。身劳而心安，为之；利少而义多，为之；事乱君而通，不如事穷君而顺焉。）

正因如此，有道德的人也有利于养生。荀子认为，有道德的人虽然贫穷但志向远大，即使富贵了依然能谦恭待人；处于安逸状态血气也不会松懈懒惰，处于劳苦状态容貌也不会枯瘦瘠弱；生气时不会失去分寸，高兴时也不会显得过分。这是因为有道德修养的人，贫穷时能保有仁爱之心，富贵时也不会作威作福，安逸时生活起居照样有规律，劳苦时也能以礼义约束自己，喜怒都不过火是因他能有所克制而不放纵私欲。（君子贫穷而志广，富贵而体恭，安燕而血气不惰，劳倦而容貌不枯，怒不过夺，喜不过予。君子贫穷而志广，隆仁也；富贵而体恭，杀势也；安燕而血气不惰，束理也；劳倦而容貌不枯，好文也；怒不过夺，喜不过予，是德胜私也。）

荀子还认为，真正有道德修养的人，处于窘迫之际也不会

改变自己的操守，处于劳苦疲累状态也不会随随便便放纵自己，处于患难状态更不会忘记自己平夙的追求。越是外界条件不利，越容易表现出一个人的道德修养。（君子隘穷而不失，劳倦而不苟，临患难而不忘昔席之言。岁不寒，无以知松柏；事不难，无以知子无日不在是。）在他看来，每个人修养的程度，如同财富的积累，是可以分辨出来的。如果一个人大的操守没有，细微之处又不注意，只能使自身受害。（仁义礼善之于人也，譬之若财货粟米之于家也，多有之者富，少有之者贫，至无有者穷。故大者不能，小者不为，是弃国捐身之道也。）

（《史记·孟子荀卿列传》、《荀子》）

## 韩非子

### 去泰养生 失度害身

韩非，战国末年韩国诸公子之一。喜刑名法术之学，而归本于黄老。为人口吃，不善言谈而能著书。曾与李斯共同拜荀卿为师。其著作被秦始皇赏识，征其入秦，被李斯诬害人狱死去。著有《韩非子》，为法家集大成之作。

韩非的养生观，是宗仰黄老之说的道家观点，其基本要求是合度。他说：“小心地做好本职之事，静静地等待天命之所归，做什么都不超过必要的度，这便可称为圣人了。”（谨修所事，待命于天，毋失其要，乃为圣人。）如失去限度，便会损及身体性命，所以养生必须“去泰”（去掉过分的享受）。他指出：“说起来，又香又美味的东西如好酒和肥肉等物，吃到嘴解馋得很，但对身体健康不利；有修长身体、美丽牙齿的美女，让人感官怡

悦却能损人精力。所以人应去除太过分的享受。只有去掉这种奢侈享受，才能使身体不受其害。”（夫香美脆味，厚酒肥肉，甘口而疾形；曼理皓齿，说〔通悦〕情而损经。故去泰甚。去泰，身乃无害。）

而守度去泰的具体要求，便是减少思虑，清心寡欲。他说：“圣人信奉的道理，就是不使用凡人的智欲与心机；不去掉智欲与心机，难以保持事物的常态。老百姓滥用智欲和心机，便会使自己的身体受害；国家君主滥用智欲和心机，便会使他的国家陷于危亡。”（圣人之道，去智与巧；智巧不去，难以为常。民人用之，其身多殃；主上用之，其国危亡。）

反之，养生最大的祸害便是纵欲失度。他说：“灾祸，再没有比不知足更加有害的了。所以说，追求利欲比怀有忧伤更有害。人怀有忧伤，便会导致疾病生成；疾病发生，便会使人的智慧受到影响；智慧受到影响，做事便会失去应有的度量；做事失去应有的度量，便会轻举妄动；轻举妄动，便会引来祸害；引来祸害，又会使疾病深入人体内；疾病深入人体内，便会有痛苦向外传导；痛苦向外传导，便会使病根留在肠胃之间；病根留在肠胃之间，便会使人受到伤残；人受到伤残，便会回过头来寻找自己的过失；回过头来寻找自己的过失，便可知道原本发生于人的利欲。所以说，一切过错，没有比贪于欲利更加惨烈的了。”（故曰：祸莫大于不知足，故欲利甚于忧。忧则疾生，疾生而智慧衰，智慧衰则失度量，失度量则妄举动，妄举动则祸害至，祸害至而疾婴内，疾婴内则痛祸薄外，痛祸薄外则苦痛杂于肠胃之间，苦痛杂于肠胃之间则伤人也惨，惨则退而自咎，退而自咎也生于欲利。故曰：咎莫惨于欲利。）

韩非子还有不少关于养生的具体见解，如：

关于“出生入死”——“人始于生而卒于死。始之谓出，卒

之谓人，故曰：出生入死。”（这里谈的是生与死的区别。）

关于“爱精神，贵处静”——“圣人爱精神而贵处静。”（此即道家静养之说。）

关于“气与人的生命”——“死生，气稟焉。”（意即人的生命靠气来维持。）

《韩非子》还通过许多寓言故事，讲了有关养生问题，比如其中提到：有一个人生了疮，想治疮必须吃药，可他嫌药苦而不肯吃，结果病未治好，生命也丢掉了。（夫弹痤者，痛饮药者苦。为苦急之，故不弹痤饮药，则身不治病不已矣。）这里便讲的是人不能因小失大，因怕饮药苦而有病不治。

（《史记·老子韩非列传》，《韩非子》）

## 吕不韦

### 贵生之道 顺天节欲

吕不韦（？—前 235），战国后期人。本为阳翟大贾（商人），见秦昭王之子名子楚者于赵国当人质，便自己拿出千金帮助子楚讨好华阳夫人，使子楚得为太子，后成为秦王，即庄襄王。吕不韦也因此当上秦国丞相。庄襄王死后，太子即位，即秦始皇，尊吕不韦为“仲父”，吕不韦权倾一时，引起皇帝忌恨，后被逼饮鸩而死。吕不韦为秦相十余年，门客数千人，编纂了一部论著《吕氏春秋》，约二十余万言，其中有《本生》、《重己》、《贵生》、《情欲》、《尽数》等篇，提出许多养生原则。

首先，他认为人人都珍惜自己的生命。《重己》章说：“如今我生活于世上，生命属于自己，对自己来说，是最最贵重的。



从贵贱方面来说，即使天子那样的贵命，也无法与个人的贱命相比；从轻重方面来说，即使让我富有天下而后丢掉性命，我也不会换的；从安危方面来说，只要一旦失去它，那就永远追不回来了。就这三方面来讲，真正明道的人都很慎重。”（今吾生之为我有，而利我亦大矣。论其贵贱，爵为天子，不足以比焉；论其轻重，富有天下，不可以易之；论其安危，一曙失之，终身不复得。此三者，有道者之所慎也。）

其次，他认为人人都想延长自己的生命，所谓“无贤不肖，莫不欲长生久视（不论贤良的人还是不肖之徒，没有不愿意活得长久的）。”但是，如不按照规律去保养，反而会自戕生机。《重己》章说：“有很珍惜自己的生命反而危及生机的人，是因为他没有了解生命的本来要求。如不了解生命的本来要求，再珍惜它也毫无益处。这正如瞎子很爱他的孩子，但因看不见东西，而将孩子放在糠堆里，很容易让糠迷住孩子的眼睛；也正如聋子也很爱他的孩子，但因听不见声音，正当打雷时偏在敞开门户的大屋子里摸查孩子，很容易让雷声震坏孩子的耳朵。这实在比不珍惜生命更加有害。象这样不知该如何珍惜生命的人，是对于死生存亡所允许与所不能允许的情事，还没能区别开来。因为无法区分周围的情事，他认为是对的本不一定对，他认为错的本不一定错；把错的当对的，把对的当错的，这就是人们常说的大惑不解。这样的人，老天爷也保护不了他。用这样的方法来关照自己的身体，一定会致死致病；用这样的方法来治理国家，国家一定会残破败亡。之所以会引致这种后果，不是他的身体或国家本应如此，而是因大惑未解造成的。”（有慎之而反害之者，不达乎性命之情也。不达乎性命之情，慎之何益？是师〔瞽师，即盲人〕者之爱子也，不免乎枕之以糠；是聋者之养婴儿也，方雷而窥之于堂。有殊弗知慎者。夫弗知慎者，是



死生存亡可不可未始有别也。未始有别者，其所谓是未尝是，其所谓非未尝非。是其所谓非，非其所谓是，此之谓大惑。若此人者，天之所祸也。以此治身，必死必殃；以此治国，必残必亡。夫死殃残亡，非自至也，感召之也。）

那么，怎样才能养生保寿呢？《重己》认为，最主要的养生原则在于顺天节欲：“大体说来一切有生命物体的生长，一定要顺应规律；而妨碍人天然生长的因素，在于人的情欲，所以圣人一定要先节制情欲。”（凡生之长也，顺之也；使行不顺者，欲也。故圣人必先适欲。）并具体提出：“古代的君王不住大屋子，不建高台榭，吃东西不讲求各种珍馐，穿衣服不追求厚暖。穿衣服过于厚暖，脉理就会闭结；脉理闭结，气血便不会通畅。吃东西集中各种珍馐，使会使胃口填塞得太满；胃口填塞得太满，则腹中便会积滞。腹中积滞而气血不畅。用这种方法来求取长生久寿，那怎么能办得到呢？（是故先王不处大室，不为高台，味不众珍，衣不煖（dǎn 掸）热。煖热则理塞，理塞则气不达；味众珍则胃充，胃充则中大鞅（mèn 闷）。中大鞅而气不达。以此，长生可得乎？）《情欲》章也说：“天生下人类，便使他有贪心有欲求，而欲求又有所必需，满足必需一定有所节制。所谓圣贤的人，不过是能修持节制而限定欲求而已，因此不会超过必须的限度。”（天生人而使有贪有欲，欲有情，情有节。圣人修节而止欲，故不过行其情也。）该章还说，有所欲求人人都一样，圣贤的人不过是有所节制而已：“说起来耳朵愿听和谐的声音，眼睛愿看美好的事物，口腹想吃美味的食物，这是人们最基本的需求，这三点无论是贵还是贱，是聪明还是愚蠢，是圣贤还是歹徒，需求都是一样的。即使是神农、黄帝这样的明君还是桀、纣这样的暴君，也没有区别。圣贤人与普通人不同的地方，不过能掌握必须的限度而已。由于他重视生命，所以凡

有举动都不离必须的限度；如果不重视生命，凡有举动便会失去必须的限度。这两点，正是生死存亡的由来。”（故耳之欲五声，目之欲五色，口之欲五味，情也，此三者，贵贱愚智贤不肖，欲之若一，虽神农黄帝其与桀纣同，圣人之所以异者，得其情也。由贵生，动则得其情矣；不由贵生，动则失其情也。此二者，死生存亡之本也。）该章还从反面具体指出：“耳朵不能填满各种声音，眼睛不能充塞各种形象，口腹不能装满各种美味。如果欲求超过人体需求的限度，便会导致疾病，人的筋骨便会壅塞，不利血脉流动，人的各种器官便会反应不灵，失去其原有的功能。这样的话即使有彭祖那样好的体质，也不能有所作为。对于外界事物来说，不容易得到的东西往往激起人的欲望，不容易满足的欲望常常激起贪求，这样求物足欲是违背生存的本来要求的。”（耳不可赡〔丰厚〕，目不可厌〔满足〕，口不可满。身尽〔超过人体需求〕府种〔内脏会埋下病患〕，筋骨沉滞，血脉壅塞，九窍寥寥，曲失其宜。虽有彭祖，犹不能为也。物也，不可得之为欲，不可足之为求，大失生术。）

正因如此，《吕氏春秋》主张安于贫贱，认为富贵害人。《本生》章明确提出：“出家门便坐车（指兽力车），入家门便乘輦（niǎn 碾，指人力车），务求安佚放松，这是招致损寿的工具；吃肥肉，饮美酒，务求满足欲求，这可以叫做腐烂肠胃的食品；由身材绰约、面目娇美的女子，唱淫乱的歌曲，务求声色之乐，这可以叫作伐人本性的利斧。这三点，都是富贵所招致的灾病，所以古代有人不肯得到富贵，这是因为他珍惜自己的生命。”（出则以车，入则以輦，务以自佚，命之曰招蹶之机。肥肉厚酒，务以自强，命之曰烂肠之食。靡曼皓齿，郑卫之音，务以自乐，命之曰伐性之斧。三患者，贵富之所致也。故古之人有不肯贵富者，由重生故也。）“招蹶之机”、“烂肠之食”、“伐性之斧”这

三个比喻，告诉人们不要过于安逸，不要贪求美食，不要沉溺于女色，为后代养生家尊崇，十分形象生动。

## 全生为上 避害尽年

尤为难得的，是《吕氏春秋》认识到仅仅延续生命，并非“贵生”的本义，提出“迫生（屈辱地生存）不如死”的主张，并不一味追求保寿。《贵生》章提出：“子华子说：保全生机为上，亏损生机为次，死又次之，迫生为最下等的选择。因此，所谓保全生机，就是使人的六欲〔指生死耳目口鼻〕各得其宜罢了。所谓亏生，是指六欲只能半得其宜，应当受到尊养的部位未受到尊养，亏损越厉害则受到的尊养越少。所谓死，是指失去知觉，恢复到未出生时的状态。所谓迫生，是指六欲都未得到满足，都处于最恶劣的境地，不得不受约束，不得不受侮辱。最大的屈辱是陷于不义，所以说陷于不义可以叫做迫生，但迫生还不仅仅是陷于不义。因此说与其被迫偷生还不如死去。”（子华子曰：全生为上，亏生次之，死次之，迫生为下。所谓全生者，六欲皆得其宜也。所谓亏生者，六欲分得其宜也。亏生则于其尊之者薄矣，其亏弥甚者也其尊弥薄。所谓死者，无有所以知，复其未生也。所谓迫生者，六欲莫得其宜也，皆获其所甚恶者服是也，辱是也。辱莫大于不义，故不义迫生也，而迫生非独不义也。故曰：迫生不若死。）

《吕氏春秋》还提出，要想长寿，必须趋利避害，勿使身体精神受损。《尽数》章说：自然产生的阴阳、寒暑、燥湿，四季的运行，万物的变化，没有不对人有利的，也没有不对人有害的。圣贤的人，不过是能够体察阴阳的协调，辨明万物的利害，以维护人的生机。所以能使精神安寓在肉体之中，而寿命得以

延长。所谓延长寿命，并不是能使短命接长，不过能使寿命尽其天年而已。”（天生阴阳、寒暑、燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜、辨万物之利以便生，故精神安乎形，而年寿得长焉。长也者，非短而续之也，毕其数也。）这种外物皆有利也都有害的观点，充满辩证法，确为真知灼见。《尽数》章还具体指出如何避害：“尽天年的要旨，在于去掉危害。什么叫去除危害呢？大甘、大酸、大苦、大辛、大咸（指五味），这五样过于美味的食品充满人体，对于生机便是危害；大喜、大怒、大忧、大恐、大哀（指五情），这五种过于强烈的情绪感染人的情怀，对于生机便是危害；大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾，这七种不正常的天气，震撼了人的感官，对于生机便是危害。因此，凡善于养生的人，没有比了解有害生机的本原更重要的了；了解了有害生机的本原，便可努力预防，疾病便没有机会发生了。”（毕数之务，在乎去害。何谓去害？大甘、大酸、大苦、大辛、大咸，五者充形，则生害矣；大喜、大怒、大忧、大恐、大哀，五者接神，则生害矣；大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾，七者动情，则生害矣。故凡养生，莫若知本；知本，则疾无由至矣。）

## 杂论养生 达观生死

《吕氏春秋》还有许多具体的养生论述，如：

论涵养精气——“人的精气的得来，在于因其体轻而任其发散，因人行走活动而使其流转，因培养美德而使其完满，因顺其生长而使其得到养护，因对它的认识而明了它的作用。”（精气之来也，因轻而扬之，因走而行之，因美而良之，因长而养之，因智而明之。）

论活动养生——“流动的水体不会腐烂，转动的门轴不会朽坏，这是因为它们处于活动之中，人的身体也是这样。身体不活动，精气便不流转，精气不流转，就会郁积起来。如郁积在头部，头便肿胀发昏，得头风病；如郁积在耳部，耳朵便受堵致聋，患耳病；如郁积在眼部，视力就模糊甚至发盲，得眼病；如郁积在鼻部，鼻子就壅塞窒息，得鼻病；郁积在腹部，肚子就发胀积水，得腹病；郁积在足部，腿脚就会麻痹发跛，得足病。”（流水不腐，户枢不蠹〔亦作蠹〕，动也；形气亦然。形不动，则精不流；精不流，则气郁。郁处头，则为肿为风；处耳，则为聩〔jú 局〕为聋；处目，则为瞶〔miè 灭，眼病一种，眼眶中排泄物堆积凝结〕为盲；处鼻，为鼽〔qiú 求，鼻塞〕为窒；处腹，则为张为疴〔zhǒu 走，即腹水〕；处足，则为痿为蹶〔jié 决〕。）

饮水与健康——水质轻的地方，多半秃发或长粗脖子（即缺碘等矿物质，引起甲状腺肿大等症状）；水质重的地方，多半患脚肿病不便行走；水质甘甜的地方，人则多半健康俊美；水质辛辣的地方，多半好生长恶疮；水质苦的地方，多半突胸（鸡胸）或驼背。（轻水所，多秃与癭〔yǐng 影，囊状肿瘤〕；重水所，多尪〔zhǒng 肿〕与臂〔bì 必，两腿瘸〕人；甘水所，多好与美人；辛水所，多疽与痤〔cuó 矮〕；苦水所，多尪〔wāng 汪〕与伛人。）这种见解虽不精确，但符合科学。地方病的发作，与当地水质有密切关系。保护水源水质，也是当代环保的重大课题。

饮食卫生——《吕氏春秋》对饮食卫生，提出三点要求：①不要过于丰美。除“大甘”等是“生之害矣”外，还指出：“凡食物，不要过于丰盛，味道也不要过于强烈，因此烈酒是致病的开端。”（凡食无强厚，味无以烈味；重酒，是以谓之疾首。）



现代人也认为，营养过富对健康不利，多喝烈酒尤为不宜；②吃东西不要过饥过饱，食量与饮食间隔都要注意：“饮食注意时间安排，身体一定可免受灾害。大体说来，吃东西的要求主要在于保持不饥不饱的状态，这正是保证五脏健康的条件。”（食能以时，身必无灾。凡食之道，无饥无饱，是之谓五脏之葆。）③饮食要注意姿势和情绪，细嚼慢咽：“人应有较强的食欲，精气要平和，容止要端正，要用稳重的态度去驾驭饮食的举止，节制忧虑和欢欣等各种情绪，才能使人得到饮食的滋补。喝饮料时，要小口小口地咽，并保持端正的坐姿，这样便不会使身体受损。”（口必甘味，和精端容，将（jiàng 匠，统帅）之以神气，百节虞（yú 于，忧虑）欢，咸进受气。饮必小咽，端直无戾。）

反对卜筮祷告——“现今的社会，崇尚卜筮和祷祠，所以疾病越来越流行。这好比射箭的人，射不中靶子，不精修技艺，反而要去改换靶子的标记，这对于人的身体健康哪能有什么益处呢？这正好比用开水去止住热水翻滚难以生效一样；只有撤去灶下的薪火，才能使开水不再翻滚。因此，只有把巫医当作毒药加以去除，才能使人得尽天年。”（今世上卜筮祷祠，故疾病愈来。譬之若射者，射而不中，反修于招〔箭靶〕，何益于中？夫以汤止沸，沸愈不止；去其火，则止矣。故巫医毒药，逐除治之。）

达观生死——《吕氏春秋》认为生死乃自然过程，万物都在循环变化之中：“万物都要变动，变动就会萌发新事物，新事物一萌发出来便会生长，生长便会长大，长大便会成熟，成熟之后就会衰败，衰败之后便会灭亡，灭亡又复归于造化之中。这正是万物循环变化的道理。”（物动则萌，萌而生，生而长，长而大，大而成，成乃衰，衰乃杀，杀乃藏。圜道也。）因而，凡圣贤都要明了生死的异同：“透彻地了解生，是圣人的机要；透



彻地了解死，是圣人的高超。所谓了解生，指的是不妨害生命，而善于养护生命；所谓透彻地了解死，就是不为死而感到恐惧，安宁地等待死亡的到来。这两点，是圣贤的人才能深刻理解的道理。一切生于天地之间的事物，一定要归于死亡，这是不能避免的。”（审知生，圣人之要也；审知死，圣人之极也。知生也者，不以害生，养生之谓也；知死也者，不以害死，安死之谓也。此二者，圣人之所独决也。凡生于天地，其必有死，所不免也。）具体地说，人寿不过百年上下：“人的寿命，长久些的也不过百岁；中等寿命，不过六十岁而已。”（人之寿，久之者不过百，中寿不过六十）。《吕氏春秋》还提出节葬以安死者，以免死者身后受辱等见解，也很可借鉴。

（《史记·吕不韦列传》，《吕氏春秋》）

## 刘 安

### 杂论养生 洞见生死

刘安（前179—前122），西汉淮南王刘长子。文帝八年封为阜陵侯，十六年立为淮南王。好读书鼓琴，召门下客编“内言”二十余万言，即《淮南子》，又名《淮南鸿烈》，体例同《吕氏春秋》，也是一部杂著。后淮南王在武帝时，因谋反事泄自杀，但因其生前喜术数，相传其白日升天。

《淮南子》中有许多养生之论，集中在《原道训》中，如：认为人乃“道”所化生——“夫太上之道，生万物而不有，成化象而弗宰。跂行喙息，蠃飞蠕动，待而后生，莫之知德；待之后死，莫之能怨……”（说到那最玄妙的先天大道，化生万物

而不以造化自居，育成万事万物而并不主宰他们各自的生命。它们不论是地面用足走路的，水中用嘴呼吸的，还是天上展翅飞翔的，地面蠕动爬行的，一切有生命的物体，都是顺应大道而化生的，却用不着感谢道的恩德；也都是顺应天道而亡的，也没法抱怨道的残忍……）这讲得比较玄虚，但强调了人与其他生物的一体性，实质是猜想出人类的生灭也是个自然史过程，实际很有创见。

认为人有各种欲求乃伤生之始——“人生而静，天之性也；感而后动，性之害也。物至而神应之动也，知与物接而好憎生焉；好憎成形而知诱于外，不能反已，而天理灭矣。”（人生下来没有贪求，这是先天的本性；因受外界影响而有了欲求，这是对天性的戕害。因想得到身外之物，人的精神受物欲的刺激而产生贪求，人的知觉与外物相接触而产生了喜好与厌憎〔即对外物有所选择〕；当喜好憎恶成了形便会影响人的感知，倾向于对外物的贪求而不能反重自身，天理也就此灭绝了。）这里讲的是人对外物的需求如超过必需，便是对人之天性的残害。人之所以难于养生，往往正在于“知诱于外”，光注意对外物的追求，而迷失自己的本性。

认为人只有无欲无为才能真正维持生存——“是故圣人内修其本而不外饰其末，保其精神偃其智，故漠然无为而无不为也，淡然无治也而无不治也。所谓无为者，不先物为也；所谓无不为者，因物之所为。所谓无治者，不易自然也；所谓无不治者，因物之相然也。”（因为圣人明了先天之道，所以只注重在内心修养其根本不在乎身外修饰之末节〔即追求真理而不追求俗世名声〕，努力保养其精神而潜伏其智慧，所以看去漠漠地好象不求有所作为，结果反倒能大有作为；淡淡地好象不去综理外物，外物反而显得井然有序。所谓的不求有所作为，是指

不勉强事物在不成熟时有所变化；所谓大有作为，是指他能顺应事物本性而使其变化合于自己的心愿。所谓不去综理万物，是指不强行改变事物的固有本性；所谓万物井井有条，是指能够掌握事物各自的特点。〔注：因物之相然，即顺应外物之所宜。外物各得其宜，自可谓之治。〕这一法则对养生来说，便是不要强求保身延寿，只要依照人的生理需要认真保养，使身心处于适宜状态，即可得尽天年。硬要强有作为，反对身体不利。如本来体力衰弱，偏要去参加长跑，只能累昏，而不能取得健体之效。

认为自处柔弱才能保生长寿——“是故柔弱者，生之干也；而坚强者，死之徒也。先唱者穷之路也，后动者达之原也。”（因此自处柔弱，是保持生机的依靠；而自负坚强，是自找死路的莽汉。先扬名的人，其进境有所限制；后努力的人，自有通达的机会。）体弱者不一定夭寿，体健者不一定高年。因其弱，注意自保，反而得宜；因其强，忽视祸患，反而灾易遭殃。这确实合乎养生之理。

认为要养生必须节制情绪——“忧悲者，德之失也；好憎者，心之过也；嗜欲者，性之累也。”（过度的忧愤与悲伤，对于德行来说是亏蚀；强烈的喜好与厌恶，对于心性来说是过错；不知节制的嗜好与欲求，对于人的本性来说是累赘。）过度的情绪，实缘于对人生追求不够达观，所以确于养生不利。

认为养生之要在于不必过于看重养生——“故曰：嗜欲者，使人之气越；而好憎者，使人之心劳。弗疾去，则志气日耗。夫人之所以不能终其寿命，而中道夭于刑戮者何也？以其生生之厚。夫惟能无以生为者，则所以修得生也。”（因此说：嗜好与欲求，可以让人精气消散；而喜好厌恶等情思，又能让人心力劳瘁。如果不马上去除，那么人的情志与精气将一天天耗散。说

起来人出生后之所以往往无法得终天年，又为什么竟至于生命中途便碰到各种伤害而引致夭亡呢？主要正在于人用来养生的东西过于丰厚了。只有做到不再以追求养生为养生的方式，才恰恰能够有利于养生。）这确乎合于辩证法。人求之过切者，往往得不到手，如“揠苗助长”之类的事，人常常这么干。只有不以养生为念，才真正解悟到养生。

认为人不必贪于生存——“故不观大义者，不知生之不足贪也；不闻大言者，不知天下之不足利也……故觉而若昧，以生而若死；终则反本未生之时，与化为一体。死之与生，一体也！”（因此，不看到大道理的人，不明白人生本来不值得贪求留恋；未听说大道理的人，不明白得到天下也不必认作好事。……因此真正体悟大道的人，看去好似蒙昧无知，虽然活着也好似死去一样沉静。因为他知道活到终了，便将反归原来未出生的状态，重新与造化成为一体〔即重新开始物质循环变化〕。死亡与生存，本来就有着密切的联系，不过是事物流变的一整体过程而已。）这种见解洞视了生与死的区别与联系，达观明彻，可以借鉴。

认为养生必须善自调摄——“凡治身养性，节寝处，适饮食，和喜怒，便动静，使在己者得，而邪气因而不生。”（凡是要健壮体魄修炼性情以求长生的人，应当调节睡眠和日常行为，适度地进御饮食，让喜怒哀乐等情绪平和下来，动作和闲静顺应外界的变化，努力令本人能做到的养生要求全部落实，从而使外界的邪气不能侵入体内，以此保其天年。）这种要求，简明而切实，把主动权操在自身手中。但是否能得高寿，还要看天命如何了，只是“使在己者得”，即使夭折也无所遗憾而已。因此，《淮南子》还认为，“知道者不惑，知命者不忧”，修身以待天命，治心以安祸福，才是正确的人生态度。这也很有道理。的

确，品行再高尚的人也未必没有横祸，只是不由自己招来的便可无愧罢了。

（《史记·淮南衡山列传》，刘安《淮南子》）

## 嵇 康

### 龙章凤质 广陵散绝

嵇康（约222—262），字叔夜，谯郡铨（今安徽宿迁西）人。三国时魏国学者，与魏宗室通婚，拜中散大夫。早孤，有奇才，好老庄，常修养服食之事，弹琴咏诗，自足于怀，为“竹林七贤”之一。

嵇康风仪秀美，身長七尺八寸，虽不自藻饰，人们也认为他有“龙章凤质”。生性自然恬静，寡欲含垢，匿瑕宽简，即不拘形迹。他虽然喜怒不形于色，但自云：“至性过人，与物无伤，惟饮酒过差耳。至为礼法之士所绳，疾之如仇。”实则因当时司马氏政治集团掌权，他属于魏室集团，在政治漩涡中难以自处。尽管他尽量韬晦保身，也难以自全，终于被莫须有的罪名牵连入狱。

史称，嵇康追慕彭祖之流，修习服食之事，曾入山随友人学道。但友人得石髓，送给嵇康则复化为石，友人于洞中见到道书，呼嵇康去取，书却不见了，于是友人叹息说：“叔夜趣非常，而辄不遇命。”无法得以修行。因此，他感慨于自己“性慎言行”，犹难免遇害，遂作《幽愤诗》曰：“嗟余薄祐（hù 护，福），少遭不造……托好庄老，贱物贵身。志在宗朴，养素全真。”他还期待自己能“采薇山阿，散发岩山曲；永啸长吟，颐神养



寿。”但这只能是虚幻的愿望。不久，嵇康被判处死刑。临刑时，太学生三千余人拜其为师，他虽未答应，但决定为太学生鼓琴一曲。看了看日色，嵇康惆怅地表白：“我会弹古代名曲《广陵散》，自己很珍惜这个谱子。过去，袁孝尼想跟我学，我没有答应。唉，从今而后，这支名曲便要失传了。”于是，他在太学生的歔歔声中，沉静地弹完琴曲，从容就戮。死年仅40岁。这表明，人的生命不仅由养生维持，再精于养生，也未必不遭夭亡。

## 著养生论 释养生术

在养生学史上，嵇康是极重要的人物，其许多论著如《释私论》、《难自然好学论》、《声无哀乐论》等，都涉及养生术，尤以《养生论》最为精要全面。

首先，嵇康认为神仙有之但学不了，而借养生术求得长生则完全可能——“夫神仙虽不目见，然记籍所载，前史所传，较而论之，其有必矣。似特受异气，禀之自然，非积学所能致也。至于导养得理，以尽性命，上获千余岁，下可数百年，可有之耳，而世皆不精，故莫能得之。”

其次，嵇康认为养生之本在于安神养形，即精神身体都要保重——“精神之于形骸，犹国之有君也。神躁于中而形丧于外，犹君昏于上国乱于下也。……是以君子知形恃神而立（了解身体依赖精神而成为人体），神须形以存（精神也只有依赖身体才能存附），悟生理之易失，知一过之害生。故修性以保神，安心以全身。爱憎不栖于情，忧喜不留于意。泊然无感，而体气和平。又呼吸吐纳，服食养身，使形神相亲，表理俱济也。”这里对形神关系论述得很清楚，后世范缜的形神论正从中吸取了营养。

再次，嵇康认为“树养不同，则功收相悬”，即不同的养护会带来不同的效果——他首先批评了不知保养的错误作法：“以蕞（zuì 罪）尔（蕞尔即微小，此处指一人之身微渺得很）之躯，攻之者非一途；易竭之身，而外内受敌。身非木石，其能久乎！其自用甚者，饮食不节以生百病，好色不倦以致乏绝，风寒所灾，百毒所伤，中道夭于众难，世皆知笑悼，谓不善持生也。”对比着，嵇康提出了善养生者的正确做法：“善养生者则不然矣。清虚静泰，少私寡欲。知名位之伤德，故忽而不营，非欲而强禁也（根本不求名位，而非强自抑制）；知厚味之害性，故弃而弗顾，非贪而后抑也。……无为自得，体妙心玄。忘欢而后乐足，遗生而后身存。若此以往，庶可与羡门（古仙人）比寿、王乔（古仙人）争年，何为其无有哉？”这也很有道理。人固有天然寿命，但精于养生与忽于调理，自有不同效果。

此外，嵇康还提出，养生要从细微处做起，日积月累见功效——“世常谓一怒不足以侵性，一哀不足以伤身，轻而肆之，是犹不识一溉（灌一次水）之益，而望嘉谷于旱苗者也。”“至于措身失理，亡之于微。积微成损，积损成衰，从衰得白，从白得老，从老得终（死亡）。闷若无端（人的衰亡似乎没有源头），中智以下，谓之自然（未想到身身对存亡可起的作用）；终少觉悟（纵使稍稍明白事理的人），咸叹恨于所遇之初（得病后才惋叹），而不知慎众险于未兆（在各种危险还没露出苗头时便加以慎重提防）。是由桓侯抱将死之疾，而怒扁鹊之行见，以觉痛之日为受病之始也。害成于微而救之于著（危害明显人们才想到救治），故有无功之驰，驰骋常人之域（一般人多不易收养生之效，即因此故）。对于养生来说，防微知著，确为一条重要原则。

虽玉出，斯文岂强哉！”。静言思之，此理深矣。昔者，由青息，皆主静。静者，杂论养生”也。精见迭出，皆贵式主以天”

## 杂论养生”也精见迭出

在其他论著中，嵇康也有许多真知灼见，不愧为养生名家。这里仅选录一二，以备参考。

认为超乎生死，才能不畏死亡。即达观生死比矜念养生更合于养生之道——“是以大道言及，吾无身，吾又何患？无以生为贵者，是贤于贵生也。”（从先天大道来说，我的身躯与万物并无区别，我为什么要害怕生死轮回的变化呢？不以生存为可贵的人，要比一心想生存的人高明得多。）实际上，再精于养生，也难逃一死，与其空求养生，确实不如看破生死，以期不让生命有太多的忧患，而使生命更加快乐。

相信服食药物的养生功效——“又闻道士（得道的人）遗言，饵术黄精，令人久寿，意甚信之。”

认为养生有五种困难——“养生有五难：名利不去，为一难；喜怒不除，为二难；声色不去，为三难；滋味不绝，为四难；神虑精散，为五难。五者必存，虽心心希难老，口诵至言，咀嚼英华，呼吸太阳，不能不回其操、不夭其年也。五者无于胸中，则信顺日跻，道德日全，不祈善而有福，不求寿而自延。此养生之大旨也。”这五难，实际就是人们心头难以去除的嗜欲，但要完全不存欲望，又不可能。人只能尽力节制自己，调适个人欲望，才能有利于养生。

认为奉养过厚反而有害养生——“穰（ráng 瓢，丰收）岁多病，饥年少疾。信哉不虚！是以关中土地，俗好俭嗇，厨膳肴羞，不过菹（zū，切碎的菜或肉）酱而已。其人少病而寿。江南岭表，其处饶足，海陆鲜肴，无所不备。土俗多疾，而人早夭。……惟云不习水土，都不知病之所由。静言思之，可谓太

息者也。学者先须识此，以自戒慎。”这确为经验之谈，也正是“无以生为贵者，是贤于贵生也”的生动例证。越想延续生存，越想使生存得更好，反而不利于生存。辩证法就是如此这般在发挥作用。

认为人性不愿受压抑，这虽是为反对礼法而提出的人性本原论，但确有一定见识，值得参考——“夫民之性，好安而恶危，好逸而恶劳，故不扰则其愿得，不逼则其志纵。……推其原也，《六经》以抑引为主，人性以纵欲为欢；抑引则违其愿，纵欲则得自然。然则自然之得，不由抑引之《六经》；全性之情，不须犯情之礼律。固知仁义务于理伪，非养真之要求；廉让生于争夺，非自然之所出也。”当然，在现代社会人不能不受社会规范的束缚，但过于压抑本性总对养生不利；养生家多愿居僻野山谷，正是为保留更多的素朴天性。隐士多高寿，也正缘此因。

（《晋书·嵇康传》，嵇康《养生论》，孙思邈《备急千金方》）

## 葛洪

### 著抱朴子 杂论养生

葛洪（283—363），字稚川，号抱朴子，丹阳句容（今属江苏）人。东晋道教理论家、医学家、炼丹术士。曾任咨议、参军等职，晚年于广东罗浮山隐居炼丹。无病兀然若睡而终，享年81岁。葛洪在思想史、科学史（化学、医药学等）上都有重要地

位，在养生学上也是著名人物。史云：“遂究览典籍，尤好神仙导引之法。”著作除《抱朴子》外，还有《肘后备急方》、《金匮药方》、《神仙传》等。葛洪反对迷信鬼神，论曰：“凡人多以小黠（xiá 霞）而大愚，闻延年长生之说，皆为虚诞，而喜信妖邪鬼怪，令人鼓舞祈祀。”但他又迷信神仙不死之术，尤信金丹之术，认为：“夫金丹为物，烧之愈久，变化愈妙；黄金入火，百炼不消；埋之，毕天不朽。服此二物，炼人身体，故能令人不老不死。”

葛洪的养生术，主要见于《抱朴子》。此书内容，《四库全书总目提要》云：“其书，内篇论神仙吐纳、符篆克制之术，纯为道家之言。外篇则论时政得失、人事臧否。词旨辨博，饶有名理，而究其大旨，以黄老为宗。”除炼丹术外，主要提出行气、服药、房中三大方术。

就“行气”来说，首次提出“胎息”一词以及有关实行“胎息”的方法：“得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胎胞之中，则道成矣。初学行气，鼻中引气闭之，阴以心数至一百二十，乃以口吐之及引之，皆不欲令自耳闻其气出入之声。常令人多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐气而鸿毛不动为候也。渐习渐增其心数，久久可以至千。至千则老者更少，日还一日矣。”还提出“守玄一”之法，即一心一意地守住深远微妙的“玄”：“玄者，自然之始祖，而万殊之大宗也。”这比较难以体验把握。

就“服药”来说，述及仙药的品第和药性，如：“仙药之上者丹砂，次则黄金，次则白银，次则诸芝，次则五玉，次则云母，次则明珠，次则雄黄……次则松柏脂、茯苓、地黄、麦门冬、木巨胜、重楼、黄连、石苇、楮实、象柴……”这些药，有些出于附会神仙传说，实不能服，但也有许多药物如“诸芝”等确有滋补作用，如今的保健品市场，仍多采用传统中草药方剂。



就“房中术”来说，葛洪不否认其养生作用，但反对夸大的说法：“夫阴阳之术，高可以治小疾，次可以免虚耗而已，其理自有极，安能致神仙而却祸致福乎？人不可以阴阳不交，坐致疾患；若纵情恣欲，不能节宣，则伐年命。”他特别批评了俗世关于黄帝御女升天之说：“俗人闻黄帝御千二百女升天，便谓黄帝单以此事致长生，而不知黄帝于荆山之下，鼎湖之上，飞九丹成，乃乘龙登天也。黄帝自可御千二百女也，而非单行之所由也。凡服药千种，三牲之养，而不知房中之术，亦无所益也。”总之，他认为“唯有得其节宣之和，可以不损。”这种见解，平实通达，很合事理，远比以讹传讹的“采补”说更利于养生。附带说一句，葛洪娶有妻房，其妻即仙人鲍静的女儿鲍姑。仙人并不禁绝色欲，这也许是道家比佛教近于人情之处。

此外，葛洪对于辟谷术也有论说，曾述及他亲见许多“辟谷”之人：“余数见辟谷人，三年、二年者多，皆身轻色好，堪风寒暑湿，大都无肥者耳。”但他并不主张单单修习辟谷术：“食草者善走而愚，食肉者多力而悍，食谷者智而不寿，食气者神明不死。此乃行气者一家之偏说耳，不可便孤用也。”但是，葛洪介绍了一种“龟息法”，可“服气辟谷”，久饿不死：“此法是郤（xì 细）俭所传。郤俭少年时行猎，坠空冢中饥饿，见冢中先有大龟，数数回转，所向无常，张口吞气，或俯或仰。俭亦素闻龟能导引，乃试随龟所为，遂不复饥。”这一节食方术可供参考。据报载，湖北麻城姑娘熊再定十余年粒米未进，仍起卧自如，谈笑自如，能干家务，有多名医学工作者调查研究，仍未察出其中原因。可见“辟谷”确有一定生理基础，只是今人未真正破解其中奥妙而已。

（《晋书·葛洪传》，葛洪《抱朴子》）

## 陶弘景

### 精于养生 寿逾八旬

陶弘景（456—536），字通明，丹阳秣陵（今江苏南京市）人。南朝齐、梁时期学者、医学家。自幼好道术，喜读葛洪《神仙传》，“昼夜研读，便有养生之志”。及长，更隐居茅山，精修养生之术，史称“善辟谷导引之法，年逾八十，而有壮容”。为人博学多才，尤精历算、医药，著有《本草经集注》、《陶氏效验方》、《补阙肘后百一方》等药书，又著有《真诰》等道教典籍。其去世时，享年85岁，而且尸体不同于常人，史称“颜色不变，屈伸如恒”，可见他确于养生有所收获。其养生见解，集中体现于《养性延命录》中。该书分上下两卷，上卷有“教诫篇”，“食诫篇”和“杂诫篇”，实为养生总论；下卷有“服气疗病篇”、“导引按摩篇”、“御女损益篇”，实为分论，讲具体的养生方法。

陶弘景在《养性延命录序》中，表述了养生对人的重要性，简要精辟，值得品味，他说：“禀受先天之气、含蕴思维灵智的产物中，人是最可宝贵的；而对人来说，最可宝贵的便是生命。勃勃生机，是人神智的依据；人的形体，则是寄寓人的神智的器具。因而，神智用得太过衰竭，人的形体也会因此僵毙。如果能让心地一片虚静，去除一切杂念，不做任何强求，而且在每天夜里吞服元气，经常在空寂处修行导引之术，使自己摄取的滋养充分无缺，并尽可能多吃一些有实效的好药，那么能享百年以上的高寿，当是有把握的事。如果放纵自己的欲望，迷

恋动听的音乐和姣美的女色，用尽心思去求取世间的富贵，对人世间的种种得失总是耿耿于怀，急于求成的躁进之心和稍遇挫折便失意的落魄之感，始终难以将它们排除，在与他人交往时也不肯受礼节的约束，狂饮滥吃而不加节制。象这样的人，又怎么能免掉伤身夭寿的祸患呢？”（夫禀气含灵，唯人为贵，人所贵者，盖贵为生。生者，神之本；形者，神之具。神大用则竭，形大劳则毙。若能游心虚静，息虑无为，服元气于子后（子时之后），时导引（常作导引）于闲室，摄养无亏，兼饵良药，则百年耆寿，是常分也。如恣意以耽声色，役智而图富贵，得丧恒切于怀，躁（想进取）挠（想收缩）未能自遣，不拘礼度，食饮无节。如斯之流，宁免夭伤之患也。）

### 知所戒惧 慎于起居

“教诫篇”主要录引前人典籍，杂论养生要点，如引《混元妙真经》语：“人常失道，非道失人；人常去生，非生去人。故养生者，慎勿失道；为道者，慎已失生。使道与生相守，生与道相保。”（人类经常违逆天道，并非天道不肯惠顾人类；人类常自己伤残性命，并非性命自己离弃人类。因此善于保养生机的人，一定不要违逆天道；信奉天道的人，一定要谨慎对待可能有伤性命的事。只有使天道和生命互相辅佐，生命才能与天道互相依存。）

本篇还引文说：“人生命有长短者，非自然也，皆由将身不谨，饮食过差，淫佚无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。”意即短寿者，大多因保养不谨慎所致，这正可看作陶弘景本人的养生纲领。“食诫篇”、“杂诫篇”（原名“杂诫忌、攘害、祈善篇第三”）更讲了许多具体应加注意的

事项，如：

——“养性之道，不欲饱食便卧，及终日久坐，皆损寿也。”说的是人不能吃饱饭便休息，应适当活动活动。

——“人食毕，当行步……人不要夜食。食毕但当行中庭，如数里可佳。”其要旨在不要积食，应通过走动帮助消化。今日卫生俗语便有“饭后百步走，活到九十九”之句。

——“热未解，勿以冷水洗面，令人面发疮。饱食勿沐发，沐发令人作头风。”连洗沐也有诫惧，不能马虎随意。

——“久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋，久坐伤肉。”讲人应经常变换体姿，活动肢体，很有道理。积极的休息，正是用一种活动代替另一种活动，避免人的某一器官劳累过甚。

——“凡欲眠，勿歌咏，不佯（佯）起。眠起，勿大语，损人气。”

——“凡时病，新汗解，勿饮冷水，损人心腹，不平复。”

——“湿衣及汗衣，皆不可久著，令发疮，及患风，瘙痒。”

另有些戒惧之事及祈禳咒语等，如“以匙箸击盘上，凶”之类，含有迷信色彩，不必尽信。这些应慎重的事，唐代名医孙思邈多沿袭转引。古人多编著，难免有所重复。

## 服气导引 慎于房室

《养性延命录》下卷，谈的是具体养生术，主要是服气、导引和房中术。

关于服气疗病。主要认为人应少食并调和气息。如云：“当少饮食，饮食多则气逆，百脉闭；百脉闭，则气不行；气不行，则生病。”又云：“故行气之法，少食自节，动其形，和其气血。”

具体的服气法有：①鼻息法：“食生吐死，可以长存。谓鼻纳气为生，口吐气为死也。凡人不能服气，从朝至暮，常习不息，徐而舒之，常令鼻纳口吐，所谓吐故纳新也。”意即将呼吸节奏放慢，用鼻长长地吸气，用口徐徐地吐气，这样习惯成自然，便可自然而然地“服气”了。②咽津法：“常以鼻纳气，含而漱满，舌料唇齿咽之。一日一夜得千咽甚佳。”即在用鼻吸气的同时，常用舌尖舔抵唇齿，并努力漱出津液吞咽下去。③疗疾法：“凡行气，欲除百病。随所在（病痛部位）作念之，头痛念头，足痛念足，和气往攻之（即用意念导引气流集中在病患部位）。从时至时（感到体气凝于某处之际）便自消矣。”

关于导引按摩。本篇介绍了多种导引、按摩之法，现择其最简便的介绍几种：①叩齿漱津：“常每旦啄齿（上下牙床相碰）三十六通，能至三百弥佳，令人齿坚不痛。次则以舌搅漱口，津液满，口咽之，三过止（连做三次再停止）。②干浴法：“又法，摩手令热，雷摩身体，从上至下，名曰干浴，令人胜风寒时气热头痛，百病皆除。”③梳头法：“晨夕以梳梳头，满一千梳，大去头风，令人发不白。梳讫，以盐花及生麻油搓头顶上，弥佳。”

关于御女损益。认为人不必禁止性欲，但应有节制：“天地有阴阳。阴阳，人所贵；贵之，合于道。但当慎，无费。”“苟能节宣其道，适抑扬其通塞者，可以增寿。”本篇引彭祖语，强调男人不应避开女人：“男不欲无女。无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。”

本篇还认为，男女交接之事与养生关系至为密切：“房中之事，能生人，能杀人，譬如火水。能用之者，可以养生；不能用之者，立可杀人。”并依传统见解，认为男方以闭精不泄为养生之道：“男女俱仙之道，深内（纳）勿动。”这实际不合生理。



本篇还提出一些禁忌，有的是正确的，如“交接尤禁醉饱，大忌，损人百倍。”“欲小便，忍之以交接，令人得淋病，或小便难，茎中痛，小腹强。”“大恚怒后交接，令人发痈疽。”有时则似是而非，不合今人之医理，如认为男人应御多女：“欲一动，则辄易人，易人可长生。若御一女，阴气既微，为益亦少……但能御十二女子而复不泄者，令人老有美色；若能御九十三女而不泄者，年万岁。”再如：“凡精少则病，精尽则死，不可不忍，不可不慎。”可见对经典养生之作，对传统养生见解，也必须有所抉择，应剔除其中不科学的内容。

## 炼制飞丹 轻身健体

陶弘景精于医药和炼丹之术，史载：“弘景既得神符秘诀，以为神丹可成，而苦无药物。帝（按：梁武帝萧衍）给黄金、朱砂、曾青、雄黄等，后合飞丹，色如霜雪，服之体轻，及帝服飞丹有验，益敬重之。”可见陶弘景有炼制补身丹药的才能和经历，“帝服飞丹有验”，他肯定试服过，想来也有效验。但“炼丹”一途，似成少败多，唐代便有太宗、宪宗、穆宗、敬宗、武宗、宣宗等6个皇帝因服丹而崩，如梁武帝服丹有效的实例极少。除明代复又兴起一阵儿炼丹术外，后世多以服丹致长生为荒谬不经之事。陶弘景之“飞丹”到底效验如何，应该如何炼制，史无明载，只得录以备考。

（《南史·隐逸传》、《梁书·陶弘景传》、陶弘景《养性延命录》）

# 帝王养生

## 上古五帝

### 形与神俱 寿逾百岁

五帝属于传说中的人物，《史记》即云：“学者多称五帝，尚矣。然《尚书》独载尧以来；而百家言黄帝，其文不雅驯，荐绅先生难言之。”虽如此，亦可供参考。这里只从其寿数作一统计：

黄帝，相传“在位百年而崩，年百一十一岁”；

颛顼(zhuān xū 专须)，乃黄帝之孙，相传“在位七十八年，年九十八”；

帝喾(kù 库)，乃黄帝之曾孙，相传“在位七十年，年百五岁”；

帝尧，名放勋，为帝喾少子，相传“年百一十八，在位九十八年”；(又有年116岁、117岁之说)

帝舜，名重华，相传在位五十年，年百岁崩。

五帝平均寿命106岁，确如《黄帝内经》所云“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

上古之人生活条件艰困，是否长寿无可测知，但与自然环境较为密切，较易受自然选择而得以进化。最近美国学者认为，现代人生活条件太优越，自然选择作用减弱，实于人类进化有害。

据全国人口普查，中国当代年龄最高者寿逾一百四十余岁，乃湖南山区一老翁，其长寿原因正在于儿童时曾在森林中过了两年野生生活，锻炼出强健的体魄。可证与自然界密切接触，有利于养生。当代医学已证明，长寿者多为菜农、果农或养蜂人，正因其与自然界关系较密切。

(《史记·五帝本纪》)

## 大禹

### 坚忍劳苦 俭朴谦和

禹，姒(sì 似)姓，名文命，也称大禹、夏禹、戎禹、帝禹。受舜的禅让而登帝位，并成为夏王朝的奠定者。据说活到100岁。

禹得享高寿，但不是靠休息调养，而是终生操劳。虽传说为操劳过度而死，但坚忍劳苦也正是他体魄健壮的缘由。

禹之父为鲧(gǔn 滚)，曾受舜委派治理洪水，九年未见成效，后被舜杀害。随后，禹又经众臣举荐，继续负责治水。他为人机敏而勤快，能以身作则，接受任命后便督促各诸侯派民工兴修水利工程，到各处考察并设立标记，用来规划高山大河，疏导洪水下泄。他因感伤父亲治水未成功，不惜用全力治水，劳苦自己的身体，耗费自己的思虑，一连忙碌了十三年，几次路过家门都不肯进去探视亲人，终于平定了洪水，赢得巨大声誉。鲁

迅先生在《理水》中描写了大禹治水时的坚忍劳苦之状：

“局外面也起了一阵喧嚷，一群乞丐似的大汉，面目黧黑，衣服破旧……当头是一条瘦长的莽汉，粗手粗脚的……头一个虽然面貌黑瘦，但从神情上，也就认识他正是禹。”

禹登位后，依旧“薄衣食”，“卑宫室”，即吃穿很俭朴，住宅也不华美，专注于公事，自奉很俭省，但对于祭祀很讲排场，对于工程建设也很舍得投资。《理水》对此也有所交代，虽然小说讲的只是舜帝下令百姓以禹为行为典型的情状：“幸而禹爷自从回京以后，态度也改变一点了，吃喝不考究，但做起祭祀和法事来，是阔绰的；衣服很随便，但上朝和拜客时候的穿着，是要漂亮的。所以市面仍旧不很受影响。”

同时，禹的性格“执心谦冲，”而且有意“不自盈大”，这减少了许多无谓的欲望，有利于长生。

（《史记·夏本纪》）

## 帝辛（商纣王）

### 酗酒淫乐 暴虐殒身

商纣王，名受，又名辛，后人称其为帝辛，是商朝最后一位君主。在位33年，被周兵战败，自焚而死。在历史上，他被当作暴君的典型，未尽天年而终，也与其为政残暴相关。但更值得吸取的教训是，他之所以性情残暴，与长期酗酒无度，使思维器官受损，心性大变，失去正常理智有关。从养生角度看，酗酒乃大害之一，应引起戒惧。

商纣王姿质极佳，反应机敏，口才迅捷，又身材高大，力

气过人，能徒手与猛兽搏斗，将其擒杀。但好酒淫乐，宠爱妇人，他最喜爱的妃子，名叫妲（dá 答）己。为讨好妲己，他令乐师师涓编制出动听的新乐谱，每天与妲己共赏轻歌曼舞。又令聚集各种游乐活动，在名叫沙丘（今河北广宗西北大平台）的地方造了酒池，并在酒池边的树上悬上肉块，命名为“肉林”，让一大群男女青年裸体追逐于其中，饿了取肉充饥，渴了去池中取酒狂饮，不分昼夜地嬉戏。为满足享乐需要，下令增加赋税以征收建造宫殿的钱财，搜括充实官仓的粮食，并收敛天下各种各样的奇珍异宝聚集到宫室之中，还造了皇家园林苑台，放养各地进贡的野兽飞禽。浩大的开支，大大加重了百姓的负担，引起普遍的不满。

为压制民众的怨恨，商纣王加重了刑罚，设立了炮烙这样的酷刑。关于炮烙，有三种传统说法，一种说法认为它只是一块铜板，板下燃炭火，令犯人光脚在热铜板上走，烤焦了脚后再被活活烤死，象蚂蚁爬上热熨斗一样；一种说法是在炭火池上横一根铜柱，上面还抹了油，让犯人从铜柱上走过，立足不稳跌入炭火池便被烤死；一种说法是竖一空心铜柱，把犯人绑在柱上，在铜柱中燃炭火将犯人活活烤死。据今人考证，应为铜柱与铜板相结合，即铜板中央树立一根细铜柱，上面抹了油，滑腻难攀，铜板下用炭火烤，犯人怕铜板烫脚，只得攀铜柱躲避，但又因柱子太滑抱不住，随时会掉下来，而滑下来又要被烤，这样犯人只得上下乱窜，待力气用尽时铜板也越来越热，终将被灼烤而死。这样杀犯人，既残酷又能取乐。后来西伯周文王姬昌用洛西土地为交换，请废炮烙之刑，纣王答应，这一酷刑才得以废止。

纣王之残暴，只看他对三公（朝中地位最高的三个大臣）的处置即可看出。三公为西伯、九侯与鄂侯。九侯有个女儿，进献



给纣王为妃，但她为人端庄，不喜欢淫乐，纣王一怒之下将她杀死，还把九侯也杀掉并剁成了肉酱。鄂侯据理劝谏，纣王把鄂侯杀死做成了肉酱。西伯听说此事后叹了口气，也被囚禁在羑（yǒu 有）里，后来西伯的大臣进献了美女、珍宝、好马等，才赎回了西伯。据说还有剖验大臣比干的心，敲人胫骨验髓液是否充实，剖产妇之腹验胎儿是男是女等恶行。

纣王暴行多寡实难查验，但确有丧失理智的虐待狂表现当为事实，而这种心理、精神的病态，当与“长夜之饮”即长期过度酗酒相关。饮酒过度，会使人心志昏愤。后代亦有其“沉酗既久，转亏本性”的记载。

（《史记·殷本纪》）

## 晋平公

### 远男近女 害身误国

晋平公（？—前550），姓姬，名彪。春秋时晋国国君，在位26年。他贪于享受，不理政事，使晋国趋于衰微，为以后“三家分晋”埋下伏因。平公在位期间，吴国季札访晋，认为晋国将不久长，政权将归于赵、韩、魏三个家族；晏子访晋后，也与叔向提及晋之衰微，同样认为晋国存在不了多长时间了。

一次，晋平公患病，秦国派名医医和前去会诊。看完病后，医和说道：“大王的病已没法救治了。因为他远离男人只近女色，因此滋生了疾病。这种病既非出于饮食不调，也非出于鬼神不佑，而是出于淫佚无度，毫不顾礼仪的节制。如此荒淫，不会得到贤良的大臣辅佐，也不会得到上天的护佑。这样的国君不是得

病而死，必然会失去诸侯王位。”（平公有疾，秦景公使医和视之。出曰：“不可为也。是谓远男而近女，惑以生蛊；非鬼非食，惑以丧志。良臣不生，天命不佑。若君不死，必失诸侯。”）

晋国的大臣要求医和详细解释一下平公的病因和病理，医和答说：“疾病的危害，在于破坏人体正常的代谢过程，使人无法正常接受营养物质，自然会引发病症。一切东西里都藏有病患，而对人最有助益的是粮食产生的营养，所以人体如代谢正常，便不会有病痛。因此凡是吃粮食活着的人，白天应该接近有修养的男子以使头脑清醒，晚上才应该接近女人用来排泄食物中潜藏的病患。而今平公只顾及一端，等于不输入营养而靠食病气维持生命，等于不吸粮食中的精华而作病气潜人的容器，这怎么能不生病呢？拆开‘蛊’字，等于是‘虫’加‘皿’，即病气的容器，所以我才有以上的说法。”（对曰：“蛊之忒〔tè〕，谷之实生之。物莫伏于蛊，莫嘉于谷，谷兴蛊伏而章明者也。故食谷者，昼选男德以象谷明，宵静女德以伏蛊忒。今君一之，是不饷谷而食蛊也，是不昭谷明而皿蛊也。夫文，‘虫’‘皿’为‘蛊’，吾是以云。”）大臣问道：“那么我们的君王还能维持多久呢？”答说：“单就迷色害身来说，顶多三年便病体难支；就祸及国事来说，顶多十年便引起祸乱。”果然，不久各国都与晋国关系恶化，十年后平公也因病去世了。这以后，春秋五霸之一的晋国日趋没落，终于导致韩、赵、魏三家分晋的事件发生。

可见晋平公得病之根由，在于迷恋女色，淫乐无度。医和的解释未必科学，但强调人不能只同异性交往，确有一定道理。如何调整好男女（即阴阳、乾坤）关系，是养生的基本问题之一。

医和为平公诊察时，还提出“医及国家”的见解，认为“上医医国，其次疾人，固医官也”。（上等的医生，可看出国家的危亡；次等的医生，只能诊治人的疾病。无论医国医人，都是

医生本分的职责。)也很有意味。至少,领导人的身体状况,确与国政相关,美国学者《病夫治国》一书便罗列了许多领导人患病影响到国事的例证。

## 齐景公

### 祈禳不灵 疾病仍存

齐景公,春秋时齐国国君。有一段时间,景公觉得身体不大舒服,便对晏子说:“我近来觉得精神疲惫,身体似乎有病,想准备些玉璧和牲畜作供品,派祭祀官去宗庙向上帝求告祈禳,你说上天会不会降福给我呢?”晏子说:“我听说古代有德行的人,只会为百姓的福祉向上帝求告,或者因自己的过失向上帝谢罪,不会为个人的事请求福佑,如果大王您派人去求福,是违背天意的举措。”景公打消了这一念头,说:“谢谢你让我听到了有德性高人的见解。”

不久,景公果真病倒了,既患皮肤病,又得了虐疾。为解除病痛,多次派史固与祝佗去求神保佑,一直不见效果,病情缠绵一年有余。景公着急了,把几个主要大臣召来询问道:“我生病后,让史、祝二人前去许多地方求神祈禳,仍不见转好,甚至更厉害了,肯定是他们二人致祭不够诚恳,我想把他们杀了,以讨好上帝,你们看行不行?”晏子反问道:“我曾劝您不要为个人求福,您还是求了,您认为这么做有用吗?”景公答:“我想应当有效。”晏子说:“如果求福会有用的话,诅咒也会见效。我听说由于您不注意国政,许多百姓都有怨言,尤其是聊摄以

东、姑尤以西的百姓多向上帝诅咒国君。您只派两个人去求福，却有众多的百姓在诅咒您，即使那两个人再善于祝祷，又有什么用呢？希望大王仔细想一想。”景公谢道：“多亏你提醒了我，破除了我的迷惑。”于是景公撤换了朝中不称职的官员，把内政、外交全交由晏子处理。一个月后，国政大修，景公病也好了。景公大乐，要赏赐封地给晏子，晏子坚辞不受。

景公之病愈，未必与国政直接相关，主要在于晏子帮他破除了对求告上天的迷信，更重视实际医疗，才较快收到效果。

### 占者巧言 景公病愈

有一次，景公患肾病，浑身浮肿，十分不适，一连十余天终日卧床不起。某夜，他作梦梦见自己和两个太阳苦斗，未能取胜，更觉恐慌。晏子探病时，他说出自己的梦象，并忧虑地说：“我的病看来治不好了，上天才示梦给我，是不是我快要死了呢？”晏子说：“这应该由占卜者好好破解一下。”景公答应了。

走出宫门，晏子立刻派人备好车驾，迎来占卜者。占卜者见到晏子，问道：“为什么要叫我来。”晏子说：“国君昨夜梦见与两个太阳苦斗，无法取胜，认为这是自己快要死去的征兆，所以要叫你来破解破解。”占卜者说：“这个重任我可承担不了，请允许我告退。”晏子说：“你不能告退。你就这么破解好了：大王的病属阴，而太阳属阳。一阴难敌二阳，正说明大王病就要好了。”于是占卜者遵照晏子的吩咐，对景公如此这般作了剖解，断言病症很快便将去除。景公闻说，顿觉精力大增，才过三天，果然大见好转。

于是景公要重重地赏赐占卜者，占卜者答说：“功劳不在微臣，是晏相国教我这么说的。”景公又要赏赐晏子，晏子说：

“破解大王的梦象，只有占卜者的话才有影响力。我要那么讲，您一定不信，从占卜者口中说出，才使大王您坚信不疑，病体才能痊愈。因而，这应是占卜者的功劳。”景公高兴地说：“你们两人都有功劳，都该赏赐，晏子不肯剥夺他人的功劳，占卜者不肯埋没他人的才能，都是好样的忠臣。”

### 惑于生死 得谏而悟

有一次，景公在泰山之南设置酒宴，喝酒喝得很痛快。这时，他抬头回望，只见青山巍巍，白云悠悠，不觉想到山川之永恒，人生之短暂，于是悲伤地慨叹道：“唉，难道我身为国君，也要和这片可爱的山川永别吗？”说着，禁不住哭泣起来。见到国君伤悲，有三个大臣也陪着落了泪，哀叹道：“连我们这样微不足道的臣民，也畏惧死亡，何况堂堂的国君，不仅身死会失去生命，还将与国家永别，那不实在太遗憾了吗？真让人为难啊。”晏子不但不哭，反而哈哈大笑起来，景公不高兴地说：“我心里有伤感，你不但陪着伤心，反而高兴地大笑，这还合君臣之礼吗？”晏子答说：“我今天实在感到可笑，因为我见到了一个胆小猥琐的国君和三个阿谀奉承的臣子，所以忍不住要笑。”景公问：“你这话是什么意思？”晏子笑说：“死亡是自古就有的现象，不论有才德的人还是无才德的人，都难逃一死。倘若国君便可免除死亡，那么齐国的开国之君姜太公现在还会生存，又怎能轮得到您当国君呢？你又从何而来不愿离开国家的悲慨呢？说起来，一切事物有盛旺必有衰败，有生成便会有死亡，这是上天的规律，事物的常态，从古以来就如此，有什么值得伤悲的呢？害怕死亡，便是胆怯；陪国君发出不该有的伤感，便是阿附君王的意趣。胆小的人和善奉承的人而今凑到了一起，怎能不让人



感到好笑？”景公面露惭色，默认了晏子的劝谏。

但是，景公还未彻底解悟，在一次酒宴上又对晏子说：“上古时期没有死亡，那时的人多快活呀！”晏子答说：“上古时没有死亡，因而那时的人十分快乐，这点您是怎么得知的呢？齐国这片土地，本来是爽鸠氏居住的，后来传给了季荊（cè 策）、有逢、伯陵、蒲姑，然后才传到太公。如果上古人没有死亡，那么爽鸠的快乐，恐怕不是您所情愿的吧？”景公这才默然深省，认识到自己勘不破生死界限的困惑，实在是毫无道理的。

重视养生，并非追求长生，也不可能长生不老，这的确应该是牢记不忘的道理和事实。

（《史记·齐太公世家》、《晏子春秋》）

## 齐桓侯

### 讳疾忌医 自取夭亡

齐桓侯，战国时齐国权贵人物，即田和之子桓公午。当时的名医扁鹊路过齐国，桓侯当作客人予以款待。扁鹊一见桓侯，诊视了一会儿诚恳地说：“我发现您正患了病，病在皮肤表层，要抓紧治，不及时治，病会日愈深入。”桓侯拒绝说：“我没有病，也用不着治。”待扁鹊一走，桓侯对旁人说：“医生为贪图盈利，总是夸大别人的病情，打算通过治没有病的人显示自己的才能，我才不上那个当呢！”

过了五天，扁鹊再次朝见，对桓侯说：“您的病已深入到血脉了，不及时治还会加重。”桓侯仍然拒绝说：“我没有病。”待扁鹊走后，他生气地说：“这个家伙真不识抬举！”后五天，扁

鹊说：“您的病已深入到肠胃了，再不治恐怕就难以下手了。”桓侯仍不答理他，又过了五天，扁鹊见桓侯后，没说什么便告辞了。桓侯得意地说：“你们看，他见我不上当，只好自己告退了。”有人劝他说：“还是问问扁鹊是怎么回事吧。”桓侯派人前去打探，扁鹊答说：“病在皮肤时，热敷和膏药可以救治；病在血脉时，针灸和药物可以救治；病在肠胃时，药酒之类也可救治。等病情深入到骨髓，那就什么方法也难奏效了。而今桓侯的病已入骨髓，我已无能为力，还有什么话好说呢！”

果然，五天之后，桓侯感到身体不适，派人来召扁鹊，扁鹊早已离开齐国，于是桓侯发病而死。

此例说明，养生之道固首重防，但也不能讳疾忌医，在自身未感到病痛时，便不相信医生的话。

（《史记·扁鹊仓公列传》）

## 嬴政（秦始皇）

### 妄求长生 中道崩殂

秦始皇（前259—前210），嬴姓，名政，秦庄襄王子。是中国历史上第一个统一集权制王国的皇帝，自13岁亲政，二十六年灭掉战国七雄中的其余六国，实现国境统一，并推行统一文字、统一律令、统一度量衡等多种制度，实行郡县制，由皇帝掌握国家实权，成为中国史上也是世界史上有雄才大略的伟人之一。他好大喜功，迷恋长生。为得长寿，他崇信方术，宠爱方士，派人去海外求不死药，却并未长生久视，在位第37年时去世，享年仅50岁。

宠信方士：如于始皇二十八年，接徐市上书，言海上有蓬莱、方丈、瀛洲三仙山，于是“遣徐市发童男童女数千人，入海求仙人”。徐市等入海求药，数岁不得，因花费庞大，恐遭谴责，便编瞎话说常被海中大鱼所阻。于是秦始皇乃令人带网具捕巨鱼，并派兵准备连弩准备射鱼，于始皇37年巡行至之罘（今烟台）时，射杀一头巨鱼。当时自以为求仙有望，实则不久便去世了。

又如，还曾“使韩终、侯公、石生求仙人不死之药”。自然同样无功。方士卢生上书说，仙人只能偶遇而不可强见，因此皇帝只有使自己的行踪保密，才能有遇仙的希望。（卢生说秦始皇曰：“臣等求芝奇药。仙者，常弗遇，类物有害之者。方中，人主时为微行以辟恶鬼；恶鬼辟，真人至。人主所居而人臣知之，则害于神。”）于是秦始皇下令将咸阳周围200里内的270多处宫室用复道（架空的阁道）甬道（地道）相连，将自己的行踪严格保密，使外人“莫知行之所在”。这不是一般的保安措施，更重要的在于企望会见仙人。

尽管渴慕遇仙，秦始皇却贪于权力，决不肯象养生家那样养性全身。于是方士卢生批评说：“始皇为人，天性刚戾自用，起诸侯，并天下，意得欲纵，以为自古莫及己。……天下之事无大小皆决于上，上至以衡石量书，日夜有呈，不中呈，不得休息。（每天批阅竹简写的文书，要达到一石重，即一百二十斤才行，不达此量不肯休息，白天批不完便晚上接着批读）。贪于权势至如此，未可为求仙药。”这个批评很中肯，后世养生家都明白，对帝王不能象普通养生者那样要求。

从秦始皇个人资质来看，身心都不健康。秦国著名谋臣、军事家尉繚对此有清醒的认识：“秦王为人，蜂准（鼻子隆起），长目（大眼），鸛鸟膺（鸡胸），豺声，少恩而虎狼心。”据郭沫若

先生分析，他是典型的“软骨症”患者，发育不正常；又有心理分析学家指出，其性格是典型的“抑郁人格”：“他把自己以外的世界看作一种永无宁日的威胁，并有效地激起了他征服的热情。”专家还指出：“由于环境的影响、特殊的家庭形态和个人独特的生存经验造成了抑郁人格者种类繁多的行为模式，他们试图战胜自卑的方式也不尽相同，其中之一是通过实现超乎寻常的抱负来达到目的，另一种方式是通过超负荷、超时限工作和全力追求最高目标来补偿自卑感。以后的事实证明，嬴政正是通过这两种方式来驱除怯懦、自卑的情感体验，确立和恢复自信心的。”（赵良《天子的隐秘》）

尽管秦始皇妄求长生，尽管他以超人的精力追求宏大的目标，显示出非凡的气势和能力，毕竟抵御不住死亡的降临。他于始皇三十七年再度巡行时，终于“至平原津而病”，平时“恶言死”的帝王，不得不自认死期将临，在“病益甚”的状态下，写下了让长子扶苏继位的遗诏，还未授使者发出，便悄然去世了。正因死亡来得较为突然，才导致文书未及时发出，使赵高有机可乘的恶果。倘若对死亡认识得更清醒些，或许不会这么临时仓促交班，葬送了江山社稷。

## 刘邦（汉高祖）

### 知命却医 达观生死

刘邦（前256—前195），字季，沛县（今江苏省沛县）人。西汉开国皇帝。

其为人，性格豁达，不计细行。秦时曾为亭长。后举兵起义，先随陈胜，后随楚义帝，率先攻入秦都城咸阳，灭掉秦朝。随后，与西楚霸王项羽争夺天下，终创帝业。（帝惠文）盛故

在与楚兵交战时，于汉高帝四年（前203）胸部曾受箭伤，急中生智地抚摸足部，说：“敌人射中了我的脚趾。”为稳定军心，又勉强起身巡行军营，后终因伤重卧床休养了几个月。称帝后，又于汉高帝十一年（前194）领兵击破叛王英布的大军，在作战中再次被流矢所伤，在当年年底得胜回京的中途，便因箭伤而发病；转年返回宫廷，病情日益加重。

对刘邦的病况，吕后十分焦急，特意访求高明的医师，迎入宫中为他诊治。刘邦询问病情，医生宽慰他说：“陛下的病还可医治。”刘邦却早有自知之明，明白旧伤新伤一起发作，实已无法救治，于是豁达地对医生说：“我只凭普通百姓的身份，手提三尺宝剑便取得天下，这难道不是天命的眷顾吗？我的运命乃由上天掌握，如果该死时，即使有扁鹊那样的名医又有什么用处呢？”于是谢绝诊治，厚厚赏赐医生，却将他辞退了。过了不久，终因病情加重而死于长乐宫中，终年53岁。另据一种说法，终年62岁。（高祖击布时，为流矢所中，行道病。病甚，吕后迎良医。医人见，高祖问医，医曰：“病可治。”于是高祖谩骂之曰：“吾以布衣提三尺剑取天下，此非天命乎？命乃在天，虽扁鹊何益！”遂不治病，赐金五十斤去之。……四月甲辰，高祖崩长乐宫。）

一刘邦死时，已过知命之年，不算短寿。如未受箭伤，或许当享高寿，可见外伤确能损人寿数。难能可贵的是刘邦能达观生死，并不为死之将至而百般焦虑，反而能果断地辞退医生，静待天年以终，实在堪称洒脱，常人难及其度。史称“高祖为人……常有大度”，信为定评。

（《史记·高祖本纪》）



## 刘盈（汉惠帝）

### 惊恐过度 染病而亡

刘盈（前210—前188），即汉惠帝，汉高祖刘邦长子，吕后独子。刘邦卒，盈即位，但大权在吕后手中。盈为人仁弱，刘邦认为不象自己，几次想废太子。因张良、周昌等大臣相护，得保太子位。性友爱，其弟赵王如意为刘邦宠妃戚氏所生，邦死后，吕后征赵王入都，盈亲自迎候，与之共同起居，共同饮食，使吕后欲加害而无机会。一天，盈清晨出射，赵王才被吕后派人用药酒毒死。

吕后大权在握，便加害于戚夫人，砍断其手足，剜掉其眼珠，烫坏其耳朵，灌了暗哑药，把她抛在厕所中，号为“人彘（zhì 智）”。几天后叫惠帝刘盈去看“人彘”，当他得知那个怪物便是戚夫人时，惊恐过度，吓得大哭起来，并因此患了重病，一年多不能起身。病情好转后，派人吕后说：“这实在不是人类能做出的残忍事儿。我虽是为太后的儿子，实在没法治理天下了。”从此以后，终日饮酒沉醉，几年后便去世了，享年仅23岁。（太后遂断戚夫人手足，去眼，煇（huī 辉）耳，饮暗药，使居厕中，命曰“人彘”。居数日，乃召孝惠帝观人彘。孝惠见，问，乃知其戚夫人，乃大哭，因病，岁馀不能起，使人请太后曰：“此非人所为。臣为太后子，终不能治天下。”孝惠以此日饮为淫乐，不听政，故有病也。）

（《史记·吕太后本纪》）



## 刘彻（汉武帝）

（帝文苑） 国文

### 妄求长生 惑于方士

刘彻（前156—前87），即汉武帝，为我国历史上好大喜功的著名君主。17岁登基，在位54年，享寿71岁，无论在位年头与享年寿数，在历代帝王中均列前位。

刘彻文功武略均有建树，使汉王朝达于鼎盛时期。如同所有好大喜功的帝王都渴慕长生不老一样，汉武帝也极为崇信各种方术，为求长生屡惑而不悟。《史记》所载便有如下妄信之举：“孝武皇帝初即位，尤敬鬼神之祀。”从一登基起，便较为迷信。当时，长安人崇信号称“神君”的长陵女子，武帝即位后，特修柏梁台宫，将神君请到皇宫内苑。据说神君说事往往有验，求告时但闻其声，不见其人。

方士李少君隐瞒岁数，常自称七十岁，人们皆认为他年已数百，自谓有“却老”方，曾遍访诸侯屡得馈赠。武帝即位后，进献“祠灶”、“谷道”（即辟谷不食的养生术）、“却老”的方术，大得武帝信任。他曾对武帝夸说，他曾于海上游历时见到仙人安期生，安期生请他吃东西，枣子都象瓜那么大。于是武帝自此亲自祭灶神，并派人去海上寻找安期生之类的仙人。虽然不久李少君便病死了，武帝却认为他是坐化了，并非真死。这以后大谈神怪之事的方士纷纷求见，以图邀宠。

山东人少翁，是继少君之后最为武帝宠信的方士。当时武帝最喜爱的妃子李夫人去世了，少翁作法，让武帝夜间于远处观望，果然得见李夫人的影像缓缓行走，只是没有声音。这可能只是类似后代皮影戏的表演，却赢得武帝赏识，封其为文成将军。

之后在一年多时间里，少翁用尽各种方法为武帝求仙招神，总也没办到，又用帛书喂牛，说牛肚子里有奇书，被人识破出自他本人手笔，被论罪诛杀。

明明受了少翁的欺骗，武帝对方士巫术还是笃信不疑。后于病中信巫师语，建行宫专祀太一（天神）等，并派人记录巫师敬神时“神君”的话语，命之曰“画法”。神君说的活，不过是世俗之语，并无特别高明之处，武帝却偏偏很喜欢听。

继少翁之后，又有名叫栾大的山东人，进献所谓仙方，大得武帝信任。其人高大美貌，敢于吹大话，又善于言辞，令人看不出话语的虚妄，因而常骗得他人的信任。他又会做使棋子自动互相撞击之类的小戏法，更哄得武帝对他坚信不移。仅几个月便拜将封侯，使他身佩六颗金印，另外把公主也许配给他，还赏赐万斤黄金和无数珠宝。栾大的际遇，令众人艳羡不已，沿海地区纷纷自言有长生不老、修行成仙的秘方。

河南缙氏城上传闻有仙人来往，留下足迹，武帝便赶去观看，并下令各地修缮庙宇祀堂，以便能使仙人显形。在泰山也发现了仙人的大脚印，武帝也赶去观看，并在海边留宿，期与仙人会面。为此，武帝还东巡至海边，北上至碣石，又巡行辽西，终未如愿。后来，又有人说仙人出现于东莱山，自称要见天子，于是又赶去东莱，未见到仙人，只见到仙人的大脚印。这多次同样愚蠢的骗局，却使精明果断的汉武帝一再盲目相信，并在宫中筑渐台，造海上仙山的模型，而后又在海边筑楼以迎神，并再次巡幸，越迷越深，如同秦始皇派人出海寻仙一样，明知未必可信，仍要抱希望于万一，不是不知可能被骗，而是甘心情愿受骗。

总之，汉武帝一再求仙，乞求长生，除了煽起许多骗子的贪欲之火而外，并无任何实效。

但民间有“得病乱投医”说，对各种迷信观点、迷信方术，今人虽明知未必有效也甘心情愿盲从一把。这种心态，与武帝的迷乱偏执如出一辙，应从中吸取史鉴教训。

（《史记·孝武本纪》）

## 刘秀（东汉光武帝）

### 乐此不疲 操劳保寿

刘秀（前6—后57），字文叔，东汉开国皇帝，称光武帝。刘秀为人稳重而又知大略，当年其兄起兵反对王莽时，本家子弟怕受牵连，纷纷逃亡隐匿起来，见刘秀也投入义军，互相转告说：“谨慎厚重的人都这样做了，看来没危险。”这才安下心来。在举兵起事后，刘秀与其兄刘縯（yǎn 演）领兵取得昆阳大捷，这是推翻王莽的关键一战。当更始帝刘玄杀害其兄后，他又隐忍韬晦，保全了生命，终于夺得帝位，复兴汉室，史称后汉；又因迁都洛阳，又称东汉。

称帝后，刘秀终日操劳国事，从早到晚，忙个不停。稍有余暇，便与大臣、将领们探讨经义事理，常常半夜才入睡。见他如此劳累，太子劝谏道：“陛下您象大禹、商汤那样圣明，却忽视了黄帝、老子推崇的养性求福之道。希望您视珍惜一下自己的精力，不妨优游度日，让身心适当地安静休息。”刘秀回答说：“我对操劳忙碌自觉很自在，并不觉得疲劳。”（帝曰：“我自乐此，不为疲也。”）因其勤于政事，能总揽大权，保障国事不出差错。早年多历艰难困苦，晚年又不知节劳，反而因精神专注而能得享较高寿数，在位33年，终年63岁，是东汉诸帝中寿命最



高的一位。他不畏操劳的答语，还留下“乐此不疲”这一成语。作为政治家来说，执政时再忙碌也不觉乏，闲居反会生病，因其精神会失去寄托。因而，养生对不同人有不同的方式。

（《后汉书·光武帝纪》）

## 曹操（魏武帝）

### 达观生死 养怡永年

曹操（155—220），字孟德，小字阿瞞，沛国谯（qiáo 桥）（今安徽亳〔bó 脖〕县）人。东汉末，以讨黄巾功任济南相，后起兵讨董卓，得任丞相，挟汉献帝以令诸侯，成为势力最强大的军阀，迫令汉帝封其为魏公、魏王；其子曹丕更迫令汉帝禅让，称皇帝，追谥其为魏武帝。从历史上看，曹操是有雄才大略的政治家，也颇通养生之术，享年66岁。

曹操是重视生命的，《度关山》云：“天地间，人为贵。”《对酒》言及自己的政治理想，有“斑白不负载”、“耄耋皆得以寿终”等句。他对于东汉末年战乱造成的死亡非常悲慨，《蒿里行》云：“铠甲生虮虱，万姓以死亡。白骨露于野，千里无鸡鸣。生民百遗一，念之断人肠。”他正是为此而起义的，对于随他起义而阵亡的将士也极度体贴，《军谯令》云：“吾起义后，为天下除暴乱。旧土人民，死丧略尽，国中终日行，不见所识，使吾凄怆伤怀。”又《存恤吏士家室令》云：“自顷以来，军数征行，或遇疫气，吏士死亡不归，家室怨旷，百姓流离，而仁者岂乐之哉？不得已也。”

但是，作为封建军阀，为争权夺利，他又多所杀戮。《三国

志注》引《傅子》云：“然持法峻刻，诸将有计画胜出己者，随以法诛亡，及故人旧怨，亦皆无余。其所刑杀，辄对之垂涕嗟痛之，终无所活。”

对人生有限，曹操有清醒的认识。《精列》云：“厥初生，造化之陶物，莫不有终期。莫不有终期，圣贤不能免。”因而，他对于人生之有限，存有深深的悲慨。《精列》云：“陶陶谁能度？君子以弗忧。年之暮，奈何时过时来微。”他深沉地叹息过去的日子太多，而未来的日子太少。《短歌行》更直截地吐露了他内心的这种隐忧：“对酒当歌，人生几何？譬如朝露，去日苦多。”

但作为一个有壮志的人，曹操决心抓紧时间，利用有限的人生，开创一番事业。《秋胡行》云：“不戚年往，世忧不治。存亡有命，虑之为嗤。”（意谓自己不悲叹年华的流逝，只悲伤治世的理想未实现；人的生命既无法完全由自己主宰，那么为它而忧虑实在是白费心思。）《龟虽寿》一诗传诵极广，是曹操积极养生观的鲜明表述，全诗如下：

神龟虽寿，犹有竟时；腾蛇乘雾，终为土灰。老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已。盈缩之期，不但在天；养怡之福，可以永年。幸甚至哉，歌以咏志。

这首诗，既承认人生有限，又提出人可以通过主观努力延长自己的生命历程；而且，不是为长生而求长生，而是努力要作一番事业。因而，毛泽东同志提出“此诗宜读”。

也正因对生死看得较透，曹操对自己后事的处理也很有意思。《魏书》云：“常以送终之制，袭称之数，繁而无益，俗又过之，故预自制终亡衣服，四篋而已。”《三国志·魏书》载其遗令亦云：“敛以时服，无藏金玉珍宝。”他生前还曾下令云：“古之葬者，必居瘠薄之地。”这种薄葬的见解与实践，颇有进步意义。

## 炼气养生 头风损命

曹操自称“性不信天命之事”，实际上，他一方面明确认识到人生有限，有生必有死，一方面仍痴迷神仙术，幻想能长生。《秋胡行》即云：“愿登泰华山，神人共远游……思得神药，万岁为期。”

因而，曹操信奉的养生术，多由神仙传说中得来，如《陌上桑》云：“交赤松，及羡门，受要秘道爱精神。食芝英，饮醴泉，拄杖桂枝佩秋兰。绝人事，游浑元。”这里所说的“爱精神”（保养精气），“食芝英”（服食补药），“饮醴泉”（甘于素食，常饮清泉水），“绝人事”（不涉外务，免触动心神）等，都是传统的道家养生术。

道家养生术中最重要的是炼气（修炼内丹）之说，曹操对此十分了解。《气出唱》云：“开玉，心正兴其气。百道至，传告无穷。闭其口但当爱气，寿万年。……心恬淡无所悵(kài 欬)欲。闭门坐自守，天与期气。”诗中所谓心正气兴、闭门坐守、闭口惜气、静心养气等，确是炼气功的诀窍。

因羡慕神仙，曹操多与方士交往。曹植《辩道论》云：“世有方士，吾王重所招致。”虽说这是政治措施之一，即曹植所云：“卒所以集之于魏国者，诚恐斯人之徒，接奸宄以欺众，行妖慝(tè 特)以惑民。”实质也有求长生之意，尽管曹植否认说：“岂复欲观神仙于瀛州，求安期于海岛，释金辂而履云舆，弃六骥而美飞龙哉？”实际上，曹氏父子无不惑溺其中，欲得其术，尽管他们在理智上也明白仙术无稽。

在与方士的交往中，那些吹牛皮的术士未被诛，有真才实学的名医华佗却被杀了，曹操本人也对此颇追悔。曹操患有头疼

病，但只要华佗一针灸，立刻好转。但因此病是慢性病，华佗指出急切间治不好，必须治疗很长时间才能好。于是，曹操将华佗留在身边，而华佗以读书人自居，不甘心随侍曹操，借故归乡，托辞妻病不返，曹操大怒，下令严究，下狱论死。别人劝曹操息怒，曹操认为华佗活着也不会为他除去病根，不妨杀掉。但不久他最心爱的小儿子仓舒病了，无人解救，他这才感到有些后悔。（太祖闻而召佗，佗常在左右。太祖苦头风，每发，心乱目眩，佗针鬲，随手而差。……佗死后，太祖头风未除。太祖曰：“佗能愈此。小人养吾病，欲以自重，然吾不杀此子，亦终当不为我断此根原耳。”及后爱子仓舒病困，太祖叹曰：“吾悔杀华佗，令此人疆死也。”）曹操的头疼症状，中医叫头风，今人看来，很可能是脑血管破裂或有脑瘤。如今用手术疗法，当能根治。据《三国演义》小说家语，华佗也提出要动手术，曹操不肯。

## 讨教方术 奉行获益

曹操好招揽异人与方士，也确实获得收益。

曹操曾向封君达请教养生之术，封君达回答后，“武帝行之有效”，确实从中得到启发。封君达的回答，实际是三段口诀，不妨引录于下：

“体欲常劳，食欲常少，劳无过度。”——也就是要经常活动，节制饮食，注意劳逸适度。这确是养生纲要。

“省肥浓，节酸咸；减思虑，损喜怒；除驰逐，慎房室。”——也就是在饮食上，不要吃得过于丰盛；在精神活动上，要减少思索，避免情绪波动；在起居上，要注意休息，不要耽于淫佚。驰逐，即骑马射猎；房室，即男女交合。

“春夏施泻，秋冬闲藏。”——即春夏要多活动，秋冬要多

保养，也就是人的生活应与天象的变化应合，在不同的季节作相应的调整。

实际上，作为一国权臣和创业之主，曹操不可能完全奉行这世俗的养生术，如“减思虑，损喜怒”便根本无法做到。帝王之养生，确与庶民有别。封君达的养生口诀，朴实无华，切于实用，对一般人来说更具价值。

（《三国志·魏书·武帝纪》，《曹操集》）

## 曹丕（魏文帝）

### 身历乱世 痛伤逝者

曹丕（187—226），即魏文帝。他本人只活了40岁，不算高寿，但对养生有许多精到见解。

首先，因亲历“百姓死亡，暴骨如莽”的战乱，为太子时又亲历疫病，许多夙昔熟悉的亲友相继死亡，使他大受震惊。建安二十三年（218）《又与吴质书》云：“昔年疾疫，亲故多离其灾，徐（干）、陈（琳）、应（场）、刘（桢），一时俱逝，痛可言邪！昔日游处，行则连舆，止则接席，何曾须臾相失！每到觴酌流行，丝竹并奏，酒酣耳热，仰而赋诗，当此之时，忽然不自知乐也。谓百年已兮，可长共相保，何图数年之间，零落略尽，言之伤心！”在《与王朗书》中又云：“生有七尺之形，死唯一棺之土，唯立德扬名，可以不朽，其次莫如著篇籍。疫病数起，士人雕落，余独何人，能全其寿？”因而，他去世前遗令“遣后宫淑媛、昭仪已下归家”，比较合乎人性。其配郭皇后亦敕告诸亲家云：“今世妇女少，当配将士，不得因缘取以为妾也。宜各



自慎，无为罚首。”能为生人着想，实原自为逝者感伤，认识到“人生苦短”，生命易折。

## 娴习武艺 爱好游猎

曹丕虽寿命不高，体质实比较健壮。《典论·自叙》云：“余时年五岁，上以世方扰乱，教余学射，六岁而知射，又教余骑马，八岁而能骑射矣。……是以少好弓马，于今不衰；逐禽则十里，驰射常百步，日多体健，心每不厌。”他最爱好郊外射猎，《自叙》云：“埒有常径，的有常所，虽每发辄中，非至妙也。若驰平原，赴丰草，要狡兽，截轻禽，使弓不虚弯，所中必洞，斯则妙矣。”此外，他还精通击剑，所艺不按常规而有实效，曾与剑术名家奋威将军邓展以蔗代剑，现场较量，连胜数合，令坐中惊视。还曾向袁敏学习舞戟，用单戟攻败对方的双戟，使“对家不知所出”。在娱乐方面，则善作弹棋之戏。另外，还博通经史，善作诗文，可谓文武兼修俱精。体脑双健，亦为养生之资。

## 不务虚声 委于自然

曹丕为政，主张宽仁玄默，以德化人，有“大人之量”。对养生，他也主张法任自然，不必盲从世俗，讲求方术。在《典论》中，批评了向声背实的盲从世态：“颍川郤俭能辟谷（绝日常饮食），饵伏苓；甘陵甘始名善行气（即呼吸吐纳练气功），老有少容；庐江左慈知补导（即男女交媾，采阴补阳）之术，并为军吏。初，俭至之所，伏苓价暴贵数倍。议郎安平李覃（tán 坛）学其辟谷，饵伏苓、饮寒水，水寒中泄利（“中泄利”即患拉痢疾之腹泄症），殆至殒命。后始来，众人无不鸱视狼顾，呼

吸吐纳。军祭酒弘农董芬为之过差，气闭不通，良久乃苏。左慈到，又竟受其导补之术，至寺人（宦官）严峻往从向受，奄竖真无事于斯术也。人之逐声，乃至于是。”文中举练辟谷、学气功、行御女术三种养生术，并各举了一个反面例子说学不得法或无条件学而硬要去学，只会惹祸貽羞，毫无意义。即使是行之有效的养生术，也不该盲目信从。此言颇精切。记得即使在文革期间，也曾风行过凉水疗法、鸡血疗法、摆手疗法、海宝疗法等多种养生术，而今更是花样繁多，光养生气功便有数十种风行于世，他如脚部按摩、药膳等不胜枚举，而且有许多现代色彩的新医疗保健法，如电针、神灯、B超等，但从无大概也永不会有百试百灵人人皆宜的妙法，否则人类将从此不受疾患夭折之苦。因而，不盲从随俗，确乎值得借鉴。

（《三国志·魏书·文帝纪》及裴松之注）

## 司马衷（晋惠帝）

### 白痴皇帝 中毒而亡

司马衷（259—306），字正度，晋惠帝，司马炎第二子，是历史上有名的白痴皇帝。

还在他为太子时，早已显出痴呆，朝廷上下都明知他不配处理国政。武帝司马炎也存有疑心，送去一些公文，让太子批阅。司马衷妻贾妃（后称皇后）是极有野心的女人，便令人帮太子起草好答案，并不博引古书，只就事论事，但大体明白正确，然后叫太子抄好，回奏武帝。武帝览卷，认为太子虽才学不足，还不失常人之智，于是未加废黜。

登上皇位后，司马衷因智力低下，根本不能亲理朝政，先后受制于权臣杨骏、贾皇后等，并引起历史上有名的“八王之乱”，诸王为争夺皇位争来斗去，司马衷也被挟持来挟持去，时废时立，形同傀儡。最后，朝政被东海王司马越把持，他暗令宫人在饼中放了毒药，将这位白痴皇帝毒死，终年48岁。

司马衷最大的乐事，便是趴在宫墙上听蛤蟆叫。有一次，他在华林园又听到池塘里的蛙鸣，忽发奇想，问身边的大臣：“这青蛙是为官府叫呢，还是为私家叫？”左右只好答说：“蛤蟆在哪儿叫，便为哪儿而鸣。在官府的，即为官府叫；在百姓家的，便为百姓叫。”还有一次大臣们汇报天下灾荒，百姓绝食，多被饿死，他便天真地说：“没有饭吃，为什么不去喝肉粥啊？”弄得大家哭笑不得。（帝又尝在华林园闻蝦蟆声，谓左右曰：“此鸣者，为官乎？私乎？”或对曰“在官为官，在私为私。”及天下荒乱，百姓饿死，帝曰：“何不食肉糜？”其蒙蔽皆此。）

司马衷之死，并未得尽天年，智商与寿夭，未必有直接关系，智近白痴的人，或许反能高寿。低智商者，今称弱智者或雨人，如系平民与社会无大伤害，但身为皇帝，则于天下有害了。如此白痴竟身登大宝，正是封建制度腐朽性的具体表现。另外，司马炎是很精明的人，我国当代名人谢晋、王铁成也都生下弱智儿童。何以父子两辈反差如此之大，值得探讨，尤应为养生家关注，因人的优生优育，当是养生题中应有之义。

（《晋书·惠帝纪》）

## 刘彧（南朝宋明帝）

### 嗜食无度 伤身夭寿

刘彧（439—472），南朝宋明帝，字休炳，小字荣期，文帝第十一子，初封淮阳王，后封湘东王。前废帝时曾被拘囚，险些遇害，后弑帝自立。晚年好鬼神，多忌讳，自奉甚厚，民不堪命。在位8年，卒年34岁。

明帝身体丰伟，动作极不方便，而且多汗怕风，夏天也常穿小皮袄。正因其体肥胖，前废帝才将其当猪一样进行侮辱。尽管如此，他仍然嗜食无度，吃起东西来丝毫不知节制。他爱吃腊肉，曾一连吃掉200多条火腿。他最爱吃蜜渍逐夷（一种鱼肚酱），常一食数升。一次他问扬州刺史王景文：“这是最好吃的东西，你爱不爱吃？”王景文答说：“我很爱吃这东西，但它太贵，我想吃吃不起，得到它很困难。”明帝听了，非常得意。因逐夷吃得太多，肚子常发胀，一次胀得明帝几乎死去，近待忙喂他喝了几大碗醋水，明帝才缓过气来。这以后，患了大病，但仍每顿吃许多东西，光洒落的汤汤水水便有好几升，食量仍大得惊人。终因食量过大，腹中积食积水过多，再吃药也不见效，病情愈来愈重。辞世那天中午，他坐在那里呼叫道，两只手掌合在一起，一下子断了气。其致病与死亡，与嗜食无度有直接关系。（帝尤好逐夷，以银钵盛蜜渍之，一食数钵……食逐夷积多，胸腹痞胀，气将绝，左右启饮数升酢酒乃消。疾大困，一食汁滓犹至三升。水患积久，药不复效。大渐日，正坐呼道人，合掌便绝。）

所谓逐夷，是醃鱼肠或鱼肚（含鱼籽）。李时珍《本草纲目》引贾思勰《齐民要术》云：“汉武帝逐夷至海上，见渔人造

鱼肠于坑中，取而食之，遂命此名，言因逐夷而得是矣。”

另外，宋明帝刘彧还因过于肥胖失去性生活能力，史载：“明帝素肥，晚年废疾，不能内御。”因而，产生性变态，喜观人裸体，曾召集宫女，让她们全部裸身，他在一旁观瞧以为笑乐。皇后王贞风出身名门闺秀，对此很看不惯，便用扇子掩住脸，一言不发。明帝生气地说：“你娘家素来贫寒，今天让你看一看宫内的笑乐之事。”皇后说：“求乐的方法多得很，哪有叫老老少少的妇女聚在一起，全都光着身子作为乐子的呢？宫外的取乐方法，确实不象宫中这样。”明帝大怒，叫皇后退席离去。此事传出后，皇后的亲属感叹道：“皇后儿时十分软弱，未想到进宫之后竟能如此刚正。”长期的性压抑，可能也是明帝夭寿原因之一。

（《南史·宋明帝纪》、《南史·后妃传》、《南史·循吏传·虞愿传》）

## 刘昱（南朝宋废帝）

### 喜怒无常 嗜杀成性

刘昱（yù 玉，463—477），字德融，南朝宋明帝刘彧长子。后登基，史称后废帝。9岁称帝，15岁被弑，去帝号，改为苍梧王。

刘昱为太子时，便顽劣异常。五、六岁时，便能撑着竹竿，离地面一丈多高持竿行走。等年岁稍大，更喜怒无常，谁稍为违逆了他，他便亲手加以责打。平时起居，毫不遵守礼法，常光着脚乱跑。



登基称帝后，更肆意妄为，经常出城游乐，或傍晚出去天亮才回来，或天亮出去擦黑才回来。随从人员或持木棍，或持长矛，走路不论遇到老百姓，还是马驴牛等牲口，不是用棍打，就是用矛刺，搅扰得街市人人忧惧，住户不敢开门，路面常不见行人。

刘昱身边随从，备有各种刑具，钳子、凿子、锥子、锯子等一应俱全。他每天总要杀害数十个人，或槌碎脑壳，或割去生殖器，或剖出心肺，只有见到血流满地，尸体横陈，他才感到快乐。如身边有人看不惯这种恶行、稍为皱一皱眉头，他便令其正面站好，然后用长矛刺穿其身体。

近臣和亲随，也往往难逃一死。他曾亲自赶着马车，压死张羊；亲自用长矛刺击，杀死杜延载、杜幼夫，并用刀割碎尸体。他闻到孙超口里有蒜味，便将其杀死，剖开肚子检验，看其是否吃了大蒜。见到领军将军萧道成肚子滚圆，便用笔在其肚腹上画成箭靶子，要挽弓射箭，幸亏有人劝解说：“领军将军的肚子确实是好靶子，但一下就射死了，以后便找不到这样的箭靶子了，不如用假箭试射。”萧道成才得以苟全性命。正因如此，萧道成怀恨在心，于是同刘昱亲随密约，要找机会将其除掉。

有一天，刘昱去新安寺游乐，偷了一条狗在寺内杀掉，与僧人昙度煮食狗肉，痛饮美酒。醉酒后，忽对亲随杨玉夫感到讨厌，顺口说到：“明天我非杀了你不可。”随后摆驾回宫。这天正好是七月初七日，临睡前嘱咐杨玉夫说：“织女星渡银河时，你来叫醒我。”当晚，杨玉夫等25人联合举事，用刀将刘昱杀死。

刘昱并非呆笨之人，史载，“凡诸鄙事，过目皆能。”会打银器，会裁衣服，会缝帽子，会奏乐器，堪称心灵手巧。只是“天性好杀，一日无事，辄惨惨不乐”。这种病态行为，实有遗传因素，查其即位前刘宋历经七帝，其中太子刘劭（自行称帝，三

个月即败亡)、孝武帝刘骏、前废帝刘子业，都残暴无行，尤其是仅17岁即被弑而亡的前废帝刘子业，与刘昱同为文帝之孙，嗜杀之生性也完全一样。

(《南史·宋废帝纪》、《南史·齐高帝纪》)

## 萧衍（南朝梁武帝）

### 勤苦俭约 年逾八旬

萧衍（464—549），即南朝梁武帝，字叔达，小字练儿，南兰陵人，生于秣陵同夏里（今江苏省南京市东南）。南齐高帝萧道成族弟，先后杀南齐东昏王、和帝，后自立为帝。在位48年，享年86岁。而且，其死系被东魏降将侯景围困在台城，断其供应，使其活活饿死。史称：“高祖因所求不供，忧愤寝疾……崩于净居殿。”其虽未尽天年，在历代帝王中仍为高寿，若无政争动乱，或当年近百岁。

萧衍生性俭约勤勉，在历代帝王中极为罕见。史称：“少而笃学，洞达儒玄，虽万机多务，犹卷不辍手，燃烛侧光，常至戊夜（五更）……勤于政务，孜孜无怠。每至冬夜，四更竟，即敕把烛看事，执笔触寒，手为皴（cūn 村）裂。纠奸撻（tī 踢）伏〔揭发奸邪使之无法藏匿〕，洞尽物情。常哀矜涕泣，然后可奏。日止一食，膳无鲜腍，惟豆羹粝食而已。庶事繁拥，日昃移中，便嗽口以过（刚过中午，便暂作安歇）。身衣布衣，木绵皂帐，一冠三载，一被二年，常克俭于身，凡皆此类。五十外，便断房室……不饮酒，不听音声，非宗庙祭祀、大会宴饷及诸法事，未尝作乐。性方正，虽居小殿暗室，恒理衣冠。小坐押褰（掖好袍

服)。盛夏暑月，未尝褰袒（qiān tǎn 铅坦，即撩衣露体）。不正容止，不与人相见；虽内竖小臣，亦如遇大宾。历观古昔人君，恭俭、庄敬、艺能、博学，罕或有焉。”这虽有夸张之处，毕竟有所依据。单从养生角度讲，不纵欲，戒房事，慎起居，都有利于身体健康。勤于政务，刻苦学习，也有利于延寿。另据史载，曾服用陶弘景为他炼制的“飞丹”，“有验”，这可能也是长寿之因。

但是，萧衍虽自身俭约，可宽纵亲属和部下穷极奢欲，违法乱伦，残害百姓，因此范文澜先生说：“梁武帝恰恰是个伪善而残暴的、愚蠢而贪婪的统治者。”又指出，梁武帝“用他老儒兼老僧式的勤劳、节俭、谦恭、慈爱掩饰着他的残暴”。虽然如此，他的个人生活习惯，确于本人养生有利，这正是他高寿的原因。

萧衍掩饰其残暴的另一个手法是佞于佛教，妄图用佛教的虚伪平等说教麻痹百姓。为此，他曾经四次舍身佛寺，让大臣用亿万金钱赎他回来，大大加重了人民负担，也败坏了朝政。后世史家评说：“梁武帝兴佛教，已经达到发狂的程度。”但因信佛使萧衍精神有所寄托，对他得享高寿也有一定作用。有害大众的作为不一定损害个人，什么样的养生术该提倡，也因动因和效果的复杂关系难以评定优劣。

萧衍的自养高寿与祸国害民，都为后人提供了借鉴。

（《梁书·武帝纪》，范文澜《中国通史简编》）

## 高洋（北齐文宣帝）

### 中酒发狂 致病损寿

高洋（528—559），渤海蓍（tiáo 条，今河北景县）人。在父高欢、兄高澄实际控制北魏政权后，正式登基称帝，国号“齐”，史称北齐，其死后庙号为显祖，谥号为文宣帝。

高洋为人深沉武勇，默识强记，而不显露于外。其长相面黑而宽，尖下巴，皮肤粗糙，视线凝注。初执政时，因外有强敌，留心政务，勇于作战。曾昼夜不停地行军一千余里，光着头，裸着上身，乘马狂奔，只在换马时略吃些肉喝些水，却丝毫不露倦容，面色越见威猛。

据史载，高洋自天保五年（554）“始行威虐”，暴露出迫害狂的本性。这年，他攻破山胡，“男子十二岁以上皆斩，女子及幼弱以赏军士”。在这次战斗中，有一个都督战死，什长路晖礼未及时救援，于是他下令让该小队另外九人分食路晖礼的肉，连内脏及其中的脏东西也必须吃掉，不许剩下。在天保十年，尽斩魏宗室男子，一次就杀死三千余人，尸体全扔到漳河之中喂鱼，使当地居民多时不敢吃鱼。

另据史载，高洋暴虐狂乱，在执政六、七年后愈演愈烈，常常通宵达旦地狂饮高歌，夜以继日。醉酒后，或赤身裸体，涂脂抹粉地狂舞，或穿着奇装异服，拔出刀张开弓，在街市上游荡，经常随便闯入勋戚家中，与随从人员一起哄闹。外出时，有时乘鹿车，有时骑白象，骆驼、毛驴什么的也杂在队伍中，而且都不施鞍子，任其乱走并行。天热时，常赤身露体，行走在光天化日之下；天冷时，常常策马狂奔，冒汗时也随便脱衣露体。随从

的人都尴尬不堪，高洋却若无其事。常召来些妇女，让她们光着身子与官员、随从混在一起淫乱，他在一旁观看，以为笑乐。又用荆棘和野草编成乘骑，令裸体男女骑上去，然后由人牵着跑来跑去，直闹得乘骑者鲜血洒满地面才罢休。又经常闯到百姓家中抢掠妇女，妇女稍有不满意便任意杀害。有时在街巷中见到看不顺眼的人，虽然素不相识，也随意加以杀害。凡杀死人，都要肢解尸体，或用火焚烧尸体，或将尸体投到河里。

酒越饮越上瘾，高洋酒后的狂乱也越加升级。史载：“沉酗既久，弥以狂惑。”对朝中大臣，他也任意侮辱残害。呼相国杨愔为杨大肚，用马鞭抽其背，流的血把袍子都染透了；又用小刀在杨愔肚子上乱划，要剖腹看其中有些什么，被人劝开，杨愔才免于一死；他又多次把杨愔活活装入棺材中，有几次差点儿钉上钉子活活下葬。对其他大臣，更是说打就打，说杀就杀。一次酒醉后，用矛戏刺都督尉子耀，一下将其置于死命；又亲自用锯子，将都督穆嵩锯死；都督韩哲，根本无罪，忽然被从众人中叫出来下令斩首。对女人，也同样残暴。有一次太后坐于一小榻上乘凉，高洋醉后将榻举起，致使太后磕伤了前额。临幸李皇后家时，用响箭射中其岳母崔氏的面颊，还下令用马鞭抽打一百多下，醉醺醺地说：“我醉了连太后都不怕，你这个老太婆算得了什么。”去仆射崔暹家时，问其寡妻李氏：“你想不想亡夫崔暹呢？”李氏答：“我们是结发夫妻，当然想他。”于是他亲自杀死李氏，说：“你既然想你的丈夫，我就早点让你去地下见他吧。”高洋有个宠嫔薛氏，他一时忽然想起薛氏曾与他人同居，于是无缘无故地杀死薛氏，并在宴会上突然从怀中掏出她的人头，摆放在酒桌上，又拖过她的尸体，一块块加以肢解，然后把大腿摆在案子上，象弹琴一样加以抚弄，吓得与宴众人个个目瞪口呆。直到发泄够了，高洋才流着泪说：“这样的美女很



难再找到了，可惜啊可惜！”随后披头散发，号淘大哭，亲自为薛嫔送葬，用大车拉着她的尸首运出城去，自己步行着跟在马车后面哭了一路。

高洋的行为，远过于一般暴君，大多不可理喻，已成一种病态。史称：“沉酗既久，转亏本性。”即因饮酒过度，使他丧失了人性，而高洋仍饮酒无度。后病情转重，已无法进食，照样每天饮几遍酒，直到因酒精中毒而死。（末年，遂不能进食，唯数饮酒。麀成灾，因而致毙）。卒年仅31岁。

高洋在心理、精神上的病态，不仅表现在虐待狂、嗜杀狂上，也表现在个人行为的出格上。如当时宫室中正殿高27丈，殿房两端相距200余尺，工匠修葺殿顶时惴惴不安，要用长绳系腰才敢徐徐行走，而高洋酒醉后却敢在殿脊上快步如飞地奔跑，了无怯意。高兴时还能在殿顶上盘旋起舞，旁观者无不胆寒，他本人却得意洋洋。这种自杀式的胆量炫示，只有患精神分裂症的病人才能做出来。

（《北史·齐文宣帝纪》）

## 高演（北齐孝昭帝）

### 心虚致幻 折肋而亡

高演（536—561），字延安，北齐孝昭帝。高欢第六子，北齐文宣帝之弟，废黜文宣帝之子废帝高殷，降其为济南王，自篡帝位。虽与高殷互约，绝不自相残害，还是担心高殷复位，派人将其害死。

做了这件亏心事，高演又害怕又愧悔，终日惶惶不安。开

始时，只觉肺腑燥热，烦恼难耐，一个劲儿喝饮料并服用降热的药物。不久，渐觉眼前老有幻影，好像文宣帝领着大臣杨愔等前来寻他复仇。于是，千方百计做各种祈禳、厌胜活动，或到处泼洒煮沸的油，或让人拿着火把追逐着驱邪，却毫无效验，只见幻像就在殿顶或房梁上出没，见人毫无所惧，并连声叫骂。因终日恍惚，弄得高演疲惫不堪，病情越来越重。

在这种情况下，高演有次出门，遇见一只兔子从马前跑过，使坐骑受了惊，摔断了数根肋骨，疼得他连声呼号，却久治未见疗效。在他养病其间，娄太皇太后几次向他打听济南王下落，他始终不答一言。太后生气地说：“肯定是你早把他杀了。你不肯听我的话，活该受报应，肯定也不得好死。”果然，高演没过几天便去世了，临终前跪在床上直叩头，象在对人谢罪。

高演的死，看似有罪受报，实是他本人精神负担过重引发的幻觉。西汉吕后因杀害赵王内心有负罪感，巡行时觉得有条黑狗跑到自己腋下，后患腐胁症而亡，也是这种情况。

（《北史·齐孝昭帝纪》）

## 高湛（北齐武成帝）

### 色欲过度 体虚致幻

高湛（534—565），为北齐武成帝。因酒色过度，常觉心神不宁，恍惚不安，于是召名医徐之才诊治。自述病症说：“病一发作时，眼前总会见到半空出现一团五彩斑斓的东西；渐渐地，那团彩色物体越来越近，变作一个美女，离地有数丈高，就在半空亭亭而立；又过大约一顿饭的工夫，美女又变成观世音的

模样。因眼前常有幻像，神情总恍恍惚惚。”徐之才听后答说：“看来这是因色欲太过，使得身体大虚，这才出现幻像。”于是对症下药。才服下一剂药，武成帝便觉影像退得远了些；连服几剂，渐觉眼前不再有人像，只有彩色物体，终至痊愈。（武成酒色过度，恍惚不恒。曾病发，自云：“初见空中有五色物。稍近变成一美妇人，去地数丈，亭亭而立。食顷，变为观世音。”之才云：“此色欲多，大虚所致。”即处汤方，服一剂便觉稍远；再服，还变成五色物；数剂汤，疾竟愈。）

这是很典型的幻觉症。其眼中所见依次出现的幻像，与病渐愈时幻像的依次消失，记述生动真切，很可参考借鉴。惜不知“汤方”为何种药物，如何配伍，不然，此汤给《红楼梦》中正发病时的贾瑞服用，也许会有奇效。

（《北史·艺术传·徐之才传》）

## 李纯（唐宪宗）

### 惑于丹药 害身败政

李纯（778—820），唐宪宗，为顺宗长子。在位15年。为宦官毒死，而且，从此唐朝皇帝的废立，始由宦官控制。察其害身败政之由，乃在于妄求长生，误食丹药所致。

宪宗在位时，内平藩镇之乱，外御吐蕃之侵，政务确有成效，因此自以为立有不世之功，妄求长生，征求术士柳泌，由他配制丹药。而服食之后，体内燥热，口中甚渴，性情大变，影响朝觐（jìn 晋）。起居舍人裴潏曾上书劝谏说：“只有为世人立有功业，天才能赐其长寿。陛下只要躬行圣德，一定可获天地祖宗

的保佑得以长寿。现在有方士韦山甫、柳泌等人，自嘘善于炼丹之术，可以延长陛下的生命。其实真正的有道之士，绝不会求告占据高位的人，炫耀自己的方伎。而今来到宫中的方士，不过是希图富贵的小人，他们根本不通道术，哪里能取信于人，又怎么可以服他们呈献的丹药呢？”又指出：“药剂，本是用来抵御疾病的东西，哪里是可以经常服用的食品呢？更何况金石之物本性酷烈，又经多年烧炼，包容火气，蕴有毒性，人的身体很难克制。想当年秦代、汉代的君王，也很迷信方士，如卢生、徐福、栾大、李少君等等，后来证明他们都是骗子，根本没有实际功效。这些往事记载在史册上，都可用来作验证，说明炼丹术不能轻信。”（若乃药剂者，所以御疾，岂常进之饵哉？况又金石性托酷烈，而烧治积年，包炎产毒，未易可制。夫秦、汉之君亦信方士矣，如卢生、徐福、栾大、李君，后皆诈谲无成功。事暴前策，皆可验视。）

裴潏还提出了一个简便可靠的鉴别方法，说谁炼的丹药，应先让谁首先服用，吃上它一年检验其效果，丹药是真是伪便可明断。

可惜，宪宗对裴潏的劝谏不仅听不进去，还为此大发怒火，将裴潏贬为江陵令。但服食丹药后，不仅未能健体延寿，反而使其连上朝的能力都失去了。史载：“上自服药不佳，数不视朝，人情恟（xiōng 凶）惧。”宦官陈志宏等趁机加害，使其在43岁时暴崩于中和殿。史书为之惋叹云：“惜乎服食过当，阉竖窃发。”又一种记载，则将其死因直接归于服食丹药：“泌于台州为上炼神丹。上服之，日加躁渴，遽弃万国。”

（《新唐书·宪宗纪》，《新唐书·裴潏传》）

## 李恒（唐穆宗）

### 惊吓致病 服丹夭寿

李恒（792—824），唐穆宗，唐宪宗第三子，宦官害死宪宗后，立其为帝。

刚即位时，鉴于宪宗之亡，对术士和丹药十分憎恶，曾下诏说，山人柳泌与僧大通等，都“自知虚诞”，“医方不精，药术皆妄”，迷惑了先帝。因而，将他们交给京兆府，杖毙处死。

但晚年时，同样惑于丹药，妄求长生，也服食起金石药物来。当时有个平民叫张皋，上书劝谏说：“人的思虑淡泊，血气自然平和；嗜欲过度，就将招来病患。因而古来的圣贤，都很注重自我颐养，不用外界事物惑乱自己的耳目感官，不因美声艳色败坏自己的常情本性，因此自可心地平和，身体康健。《易经》早有明训：‘虽遇上偶然而致的病患，不用吃药便很值得高兴。’《诗经》也早有名言：‘康健之体是上天赐给的福庆。’这正是自然与人命相应和的征兆。因而服药是用来治病的，没有病不应服药。高宗皇帝在位时，名医孙思邈先生通晓养生之术，他便常嘱咐人们说：‘人在没有必要时不该服用药物，药物总会有副作用，使人的脏气不调和。’由这个见解推广开，便可以解悟保持身体健康的根本道理。说起来寒来暑往的天气变化，也会影响人的身体健康，如果调护泄导不那么及时合度，需要医生为之诊治时，也应当极为谨慎。因而《礼记》中阐释说：‘医家不经过三代传授，不能吃他的药。’普通老百姓还应如此重视医药，何况贵为天子呢？先帝（指宪宗）曾很迷信方士，结果几次招致危重的疾病，这是陛下您十分清楚的，千万不可再重蹈前人覆



辙，自己招来让人后悔的事情啊。”（穆宗虽诛泌，而后稍稍复惑方士。有布衣张皋者上疏曰：神虑淡则血气和，嗜欲胜则疾疹作。古之圣贤务自颐养，不以外物挠耳目、声色败情性，由是和平自臻，福庆用昌。在《易》“无妄之疾，勿药有喜。”在《诗》“自天降康，降福穰穰。”此天人符也。然则药以攻疾，无疾不用药也。高宗时，处士孙思邈达于养生，其言曰：“人无故不应饵药，药有所偏助，则脏气为不平。”推此论之，可谓达见至理。夫寒暑为贼，节宣乖度，有资于医，尚当重慎。故《礼》称“医不三世，不服其药。”庶士犹尔，况天子乎？先帝晚节喜方士，累致危疾，陛下自知，不可蹈前辙、迎后悔也。）穆宗很感兴趣，访求张皋，未能查到。

穆宗致病之由，不仅在饵金石，还在于受了惊吓。长庆二年（822）年底，巡幸华清宫，在骊山下狩猎归来，又在宫内与太监一起玩打马毬，有一个太监突然坠于马下，使穆宗大受惊吓。下马入殿中时，两腿抽搐，无法着地，而且头昏脑眩，只得卧床静养了好几天。受此教训，他下令将猎鹰全部放飞，猎具全部销毁，以示废除游乐的决心。

因游乐而致病，由服金石而夭寿，穆宗犯了庸懦君主的传统毛病，史家评说云：“富贵生不仁，沉溺致愚疾。”妄求长生者，确实为“沉溺”于邪术而“致愚疾”的蠢人。

（《新唐书·穆宗纪》，《新唐书·张皋传》）

## 刘知远（五代后汉高祖）

### 爱子病逝 哀伤天命

刘知远（895—948），五代后汉高祖。沙陀部人。初与石敬瑭一起为唐明宗手下将领，后辅佐石敬瑭建立后晋，被任为河东节度使。石重贵继位后，进封为北平王，拜中书令。晋辽交战时，他按兵不动，而后以拥立石重贵为名，在晋阳称帝。后率兵攻破辽军，重占洛阳、汴京，定都于汴。

称帝当年年底，其太子、开封府尹刘承训病死，年26岁。刘知远在太平宫为之发丧，哭得十分伤心，以致引发病症，第二年的正月，便郁郁去世了。史载：“（十二月）甲午（15日），以皇子开封府尹刘承训废朝三日，追封魏王。丁酉（18日），帝举哀于太平宫。”又云：“高祖发哀于太平宫，哭之大恸，以至于不豫。”另载：“乾佑元年正月辛亥朔，帝不受朝贺。……甲子（14日），帝不豫。……二十七日丁丑，帝崩于万岁殿。”可见，刘知远是在其爱子去世后一个月发病的，发病半月后也继之去世。其致病夭寿的直接起因，是哀伤过度。

（《旧五代史·汉书·高祖纪》）、《旧五代史·汉书·宗室列传》）

## 清代诸帝

### 平均寿命 历代最高

清朝是我国历史上最后一个封建王朝，又是北方少数民族满族主政。因有几千年封建历史积累，对历代帝王养生得失有所借鉴；又因系少数民族，风俗习惯自有特色。因而，其历任帝王养生经验，很可借鉴。

现将其寿夭概况分列于下：

太祖努尔哈赤（1559—1626），享年68岁，在位11年，病死（一说受伤而死）。

太宗皇太极（1592—1643），享年52岁，在位17年，中风而死。火葬。

世祖福临（1638—1661），享年24岁，在位18年，因爱妃病故，忧伤过度而死。火葬。

圣祖（康熙）玄烨（1654—1722），享年69岁，在位61年（注：为历代皇帝中在位最久者）。病死。

世宗（雍正）胤禛（yìn zhēn 印真，1678—1735），享年58岁，在位13年。病死。一说服丹中毒而死。

高宗（乾隆）弘历（1711—1799），享年89岁，在位60年，均为历代帝王前列。病死。

仁宗（嘉庆）颙琰（yóng yǎn 喴演，1760—1820），享年61岁，在位25年。病死。

宣宗（道光）旻（mín 民）宁（1782—1850），享年69岁，在位30年。病死。

文宗（咸丰）奕訢（yì níng 益宁，1831—1861），享年31岁，

在位11年。病死。

穆宗（同治）载淳（1856—1875），享年19岁，在位13年。病死。

德宗（光绪）载湉（1871—1908），享年38岁，在位34年。病死（一说被毒死）。

逊帝（宣统）溥仪（1906—1967），享年62岁，在位3年。病死。

以上计十三帝，平均寿命49.2岁。如不计溥仪，则平均53.4岁。而历代皇帝平均寿命41.62岁。按朝代排：秦汉时期平均34.14岁，魏晋南北朝时期平均37.58岁，隋唐时期平均43.96岁，北宋时期平均47.78岁，南宋及辽金时期平均47.49岁，元代平均39.36，明代平均42.22岁。可见清代皇帝平均寿命为历代最高者，尤其是乾隆帝89岁，为秦汉以来最高寿的帝王。

同明朝比，死于丹药的明显减少，但死于淫佚过度的仍较多（咸丰、同治直接死于贪色，皇太极、顺治也系殉情而死）。可见帝王养生中，最难戒除的仍是色欲。

## 居处巡游 食饮起居

清代康熙、乾隆二帝寿数之高，在位年岁之久，在历代帝王中居于前列。他们的养生之道，可谓集大成者，约略说来，主要有以下几方面：

居住环境——康熙、乾隆都是勤于政务的皇帝，但并非长期居于故宫之中，而愿意亲近自然，居于园林胜景之中。康熙营造了畅春园，据统计，其下半生每年在其中住111余天；乾隆帝则营造了远比畅春园宽敞、幽美的圆明园，被誉为“万园之园”，每年在园中约住120余天。康熙、乾隆还特别重视对热河避

暑行宫的建设，即今承德避暑山庄，几乎年年来此巡幸。优美、舒适的园林，自于养生有利。

巡幸游乐——康熙、乾隆都很重视到外地巡游，这不仅为炫示力量、了解民情、加强统治所需，对于养生也极有利。在巡游过程中，不仅可狩猎打围，锻炼身体，还可游赏山水文物，吟诗作赋，陶冶性情。如康熙二十三年，曾东巡泰山，皇帝与随从步行登岱，又于次日步行而下，显出良好的体质和充沛的体力。在当年稍前时还曾南巡，身心大悦，登金山游龙禅寺时，便高兴地御书“江天一览”分赐大臣。康熙一生曾六次南巡，每次都有不同感受，对于身心健康都大有补益。

讲究饮食——清代帝王将北方少数民族多喜肉食、乳品的传统，与汉族丰富的饮食传统结合起来，形成鲜明的满汉交融风格。最有利于养生的突出特点是讲究吃粗粮和时鲜果菜，以及狍肉、鹿鞭、乳酪等肉乳食品，以及各种面点；二是乾隆之后，增加鸭肉、燕窝等滋阴食品的比重。这一膳食结构可保证人有充足的营养。至今“满汉全席”仍为传统菜肴的顶级食品，熊掌、燕窝、火锅等北方宫廷食品已风行全国。就饮来说，康熙、乾隆对于饮水都格外重视，康熙曾亲下诏令告诫随行人员不要饮河湖沟渠之水，尤其是雨后之水，应尽量用井水；乾隆更对各地泉水加以比较（量比重，尝品味），认定玉泉山水为“天下第一泉”。因此，清宫用水，“则专取之玉泉山也”。康熙、乾隆都反对酗酒，但都主张适量饮酒，特别重视饮用药酒。如乾隆帝每晚必饮之玉泉酒，便是宫廷用玉泉水自行酿制的，配料有糯稻、酒曲、花椒、酵母、箬竹叶、芝麻等。清宫还常饮通化葡萄酒和口外（蒙古地区）的马乳酒。对茶的饮用更为讲究，根据季节变化，选用不同的茶叶，还常饮用乳茶、药茶。皇帝还经常自烹、自斟、自饮，作为消遣方式。对于粥的食用，清宫也很重视，特别是康



熙帝，病中常常只饮薄粥，粥的滋补作用，受到充分重视。清廷还提倡良好的饮食习惯，如每食之后用温水漱口，用手按摩腹部，不得食后即眠等。康熙《庭训格言》云：“朕用膳后必谈好事，或寓目于所作珍玩器皿。如是，则饮食易消，于身大有益也。”清帝还经常举行野宴，大大刺激人的食欲，于身体极为有利。

慎于起居——清帝很注意依季节调整作息时间。入北京后仍保持游牧民族早起的习惯，一般寅时（3~5点）便起身，卯时（5~7点）便开始听政。康熙定制为春夏以辰初刻（7点），秋冬以辰正初刻（8点）开始上朝。过午的活动则较随意，一般在园林中散步、游玩。这种习惯，劳逸结合，利于养生。对于起、立、坐、行的姿究，以及寒、暑衣物的穿着，清帝也都比较讲究，不象明代那样放纵。其执行之严格，要求之细微，均有案可查，很符合养生原则。

文武兼修——清代帝王均受到严格的教育，不仅要习骑射，知弓马，既受武学训练，也学文史，学诗画，受文学艺术的熏陶。因而，不论康熙、乾隆，都有多方面的才能，上马能骑射，提笔能吟诗作画，书法也造诣极深，这无论对保持体力还是怡性陶情，都有很大作用。身体常活动，又坚持脑力劳动，还常用各种轻松愉快的调节方式，如观戏、听乐、打板球等怡养身心，这当然于身心两利。此外，康熙、乾隆都精通医药，经常给臣下赐药。这对于养生延寿，也有很大作用。

（《清史稿》，《中国历代帝王录》，《帝王养生术》）

# 武将养生

## 司马穰苴

### 忧愤攻心 发疾而死

司马穰苴，本姓田。齐景公时，晋、燕侵伐齐境，晏婴举荐田穰苴，景公命其为将，派宠臣庄贾为监军。穰苴与庄贾相约，第二天中午在军营门口相会。届时庄贾迟迟未来，穰苴便宣布将令，颁布纪律，将军容整治得焕然一新。傍晚，庄贾才姗姗而来，穰苴严肃地说：“你为什么延误时刻？”庄贾答：“我有许多亲戚朋友前来送行，所以耽搁了半天。”穰苴厉声驳斥道：“大将接受军命的时刻，应该忘掉家室和私事，连自身也不得顾惜，这时候还讲什么迎往送来的虚礼！”又转身向管军法的军正询问道：“依照军法，按时刻迟到的人该如何处罚？”军正答：“应当斩首。”庄贾吓坏了，赶紧叫手下的人向景公求救，但不待赦令传回，穰苴已下令按军法处斩了庄贾，使全体将士都感到震竦战栗。不一会儿，景公的使者带着赦令来救庄贾，穰苴答说：“将军一入军营，君王的命令有的也不能听取。”随后问军正：“依军法，在军营里驱车乱跑应受什么处罚？”军正答：“也应该斩首。”使者十分害怕。穰苴说：“君王的使者不能处死，但军纪

还要执行。”于是下令杀死车夫，砍掉车的左辕和马的左腿，令使者回报景公。然后，穰苴下令出发。在行军过程中，他同士卒一起吃饭，并十分关心士卒的劳苦疾病，使士卒十分感动，来到前线，不待动员便争着请战，士气高涨，军威大振。晋军探听到这一情况，赶紧退兵；随后，燕军也赶紧退兵。穰苴大军未待接战，便全部收复了沦陷的故土。凯旋而归时，再三申明纪律，才班师进入都城，受到景公和各位大臣的迎候和犒赏。此后穰苴被封为大司马，田氏家族在齐国的地位也大大提高了。

不久，大夫鲍氏和另外几个宠臣，多次在景公面前毁谤穰苴，动摇了穰公的信任，景公削夺了穰苴的兵权，让他解职还乡。有功不赏，忠心遭谗，使穰苴内心忧愤煎迫，很快染上疾病，辞别人世。

（《史记·司马穰苴列传》）

## 信陵君

### 醇酒妇人 自戕早亡

信陵君即魏公子无忌，战国时魏安釐王异母弟，曾为魏相，颇贤能，养门客三千余人，知名于各诸侯国。遭忌，去职，仍访求贤士，广结知己。

魏安釐王二十年（前257），秦兵围攻赵国都城邯郸，赵相平原君夫人是信陵君的姐姐，赵国一面向各国求救，一面急催信陵君设法相助。当时安釐王派大将晋鄙帅兵十万，屯兵于邺，静观事变。信陵君情急之下，设计盗得虎符，袭杀晋鄙，夺得军权，急攻秦军，解除赵国之危。信陵君自知于赵为有恩，于魏为

不忠，另派人帅军归国，自己客居赵国。十年后，秦军攻魏，魏王复用信陵君，信陵君帅五国联军，大败秦军，复为魏相，第二年，又被罢相。信陵君明知自己难得魏王信任，为全身自保，不分日夜，与宾客宴乐狂欢，多接近妇女，纵情淫乐。结果，仅过四年时间，便因酒精中毒而夭亡。（公子知再以毁废，乃谢病不朝，与宾客为长夜饮，饮醇酒，多近妇女，日夜为乐饮。都四岁，竟病酒而卒）。

信陵君酒精中毒病亡之年，乃公元前243年，享寿不详。他死的这一年，魏安釐王也去世，在位34年。据此推测，信陵君乃中毒而故，死时当年近五十。

（《史记·魏公子列传》）

## 周亚夫

### 鄙朴少文 贵而饿死

周亚夫，西汉名将。其父乃周勃，官至太尉、丞相，但厚重少文，晚年遭文帝忌，下狱严究，被太后救出，曾慨叹道：“我曾经统帅过百万大军，却不知监狱中的小官竟如此尊贵！”（绌侯既出，曰：“吾尝将百万军，然安知狱吏之贵乎！”）亚夫曾任河内郡太守，著名相面先生许负相看他之后说：“三年后，你当位列封侯，而后会掌握国政，成为无人比并的权贵大臣，但最后却会饿死。”亚夫不解地问：“我父亲的侯位，自有我哥哥继承，哪能有我的份儿？再说，如果我真能成为相国那样的大臣，又怎么可能饿死呢？”许负说：“我是依相理讲的，等着看吧。”

果然，几年后亚夫的哥哥与其妻公主不相合，又犯杀人罪，

侯位被取消，亚夫受封为条侯。不久，又被任命为将军，屯驻细柳，防备匈奴入侵。屯驻细柳时，文帝前去劳军，不得随便入营，入营后又被告知不得驱马疾走，亚夫身着甲胄也不行大礼，军营里严肃威重，井然有序。文帝为此很欣赏他的将才，临终时嘱咐景帝要加以重用。在吴王、楚王造反时，景帝任亚夫为太尉，率兵平定叛军，因功升为丞相。但亚夫不知权变，几次与景帝发生争执，渐渐引起疑忌。一次，亚夫受诏进宫赴宴，席间只有一块肉，却没有筷子，于是他颇觉不满，用眼光示意主持宴席的人拿食具来，景帝笑着说：“不过是别人偶然没给你准备食具罢了，难道是我有什么对不住你的吗？”亚夫这才醒悟到自己的失礼，赶紧摘下帽子磕头谢罪。结果宴席不欢而散，景帝离席站起，亚夫赶紧快步退席。景帝目送他走出宫殿，不满地说：“这样快快不平的人，怎么能留给下一代新皇帝呢！”不久，亚父告病免职。但景帝并未放过他，借他儿子犯下盗买皇家葬器罪的机会，将他牵连下狱，授意廷尉严加审问。廷尉责问他：“你是不是想造反呀？”他回答：“我买的不过是殉葬的兵器，怎么能说是造反呢？”廷尉说：“这么说你即使未想在阳间造反，也想死后于阴间造反。”亚夫情知难免死罪，于是绝食五天，口吐鲜血而亡。（因不食五日，呕血而死。）

亚夫死于皇室权力之争，本不足惜，但其得罪之由，在于自满自足，不求学以加强自身修养。从养生之道来讲，也有所欠缺，很值得借鉴。司马迁在《史记》赞语中便发出慨叹：“周亚夫用兵之才，不亚于古代名将。可惜他不肯进学修身，以至招来窘迫折辱，实在值得叹息！”（亚夫之用兵，持威重，执坚刃，穰苴曷有加焉！足己而不学，守节不逊，终以穷困。悲夫！）

（《史记·绛侯周勃世家》）



## 祭 彤

### 受骗含忿 呕血而死

祭彤（róng 容），字次孙，东汉武臣。有权略，能治事，体力强健，容貌过人，能拉开三百斤的硬弓。自光武帝建武十七年（41）官拜辽东太守，至汉显帝永平十二年（69）征为太仆，守边几三十年，数破匈奴、鲜卑，威声畅于北方，西达武威，东至辽东，消弭边烽，并使许多部族内附，功勋卓著。

永平十六年，祭彤受命以太仆衔率领万余骑兵和南单于左贤王信一起征讨北匈奴，按计划应攻到涿邪山。信平时与祭彤小有嫌隙，当大军过高阙寨九百余里时，便妄称当地一小山为涿邪山，祭彤率军迎候多日，未得与敌兵会战。引军撤回，被劾以逗留畏懦之罪，免职入狱。祭彤性情沉毅，心事极重，自恨受人欺骗，未能立功，反而使前几十年的威名丧失，越想越难受，才出狱几天，便呕血而死。临死前对儿子说：“我身为朝廷重臣，蒙受国家厚恩，结果未完成使命，未建立任何功劳，死了也觉得惭愧。我不能无功受禄，请你检点一下皇上历来赏赐的东西，全部造册缴回去。今后你要开赴前线，身先士卒，冒死作战，这样才对我的心思。”其子将遗言上报后，皇帝马上予以召见并询问祭彤得病的情状，为之连连惋叹，伤感了好一阵子。《后汉书》传论亦认为，祭彤的才干和功绩与古代名将相比毫不逊色，只是将受到国法追究看得过重，太可惜了。（祭彤武节刚方，动用安重，虽条侯、穰苴之伦，不能过也。……而一眚之故，以致感愤，惜哉，畏法之敝也！）

祭彤的死，确与心事过重有关。所谓急怒攻心，讲的大概就

是这种情况。西汉名将李广之死，也与作战迷失道路，误了军机有关，因将要受国法追究自己不愿下狱受辱而自杀。“畏法之敝”用来评价李广更适宜。祭彤的死，则不仅是“畏法”，更是为自己不幸受骗而悔恨不已。

（《后汉书·钊期王霸祭遵列传》附传）

## 于 禁

### 降敌败行 羞愧病死

于禁，字文则，泰山巨平（今山东泰安）人。三国时魏国名将。史称：“太祖建兹武功，而时之良将，五子（于禁、张辽、张郃、乐进、徐晃）为先，于禁最号毅重。”封左将军假节钺（有主将旗号标志）。

建安二十四年（219），曹操派曹仁与关羽军交战于樊城，又命于禁前去助战。当时秋雨暴下，汉水横溢，平地积水数丈，于禁等都被淹，逃到高处躲避。关羽乘坐大船，趁机围攻，于禁临阵投降。听到这个消息，曹操叹息了好半天，说：“我知遇于禁已有三十多年了，没想到面临危难之际，反而不如后来投诚的庞德。”不久，孙权攻破关羽所部，于禁又随之投降了东吴。

魏文帝登上皇帝位后，孙权为表祝贺，把于禁遣还魏国。文帝引见于禁，见他已须发雪白，面容憔悴，一个劲儿地磕头流泪，不便当面苛责，遂安慰几句，封其为安远将军，打算派他出使东吴，让他先去邳都拜谒武帝曹操的陵墓，并特意派人先在陵园屋内绘上壁画，画面是关羽取得胜利，庞德愤怒不屈、于禁被擒降服的情状。于禁见了，惭愧悔恨，染上重病，很快便死

去了。(帝使豫于陵屋画关羽战克、庞德愤怒、禁降服之状。禁见，惭恚发病薨。)

俗话说“急怒攻心”，强烈的愧悔也有同样的反应。总之，过激的情绪均有伤身体，即使不能致病，也会夭寿。

(《三国志·魏书·于禁传》)

## 秦 琼

### 伤重失血 致疾损寿

秦琼(?—638)，字叔宝，齐州历城(今山东济南市)人。唐初著名武将。隋末，曾为来护儿帐内亲随，深为来赏识，认为他有才能又武勇，志气节操也很出众，不会久处贫贱。战乱中，曾附李密、王世充，认为王世充多诈，“非拨乱主也”。乃投唐，深为秦王(即唐太宗)赏识，每当敌方有骁将锐士前来挑战，秦王便命秦琼出战，每次都能克敌制胜，跃马挺枪，在万人阵中出入自如，屡立战功，拜左武卫大将军。死后，陪葬昭陵，太宗下令琢石为骑马人像，立于墓前，以旌战功。他的图形，也被绘于凌烟阁中，成为有唐一代始终著名的功臣之一。

秦琼卒于唐太宗贞观十二年(638)，但生年不详，因而寿数不能确知，但不会很高，约为五十岁左右。唐朝确立后，天下平定，秦琼却患了病，曾自我表白说：“我年轻时便投身军旅，一直在战斗中生活，大小经历了二百多次征战，好几次身受重伤，光流出的鲜血便有几斛(hú 胡，量器，容积为一石或五斗)之多，哪能不受病呢？”(尝言：吾少长戎马间，历二百余战，数重创，出血且数斛，安得不病乎?)

武将多短寿，除大半死于沙场外，与曾受创伤、流血过多大有关系。失血多留隐患，这并不难理解。有意思的是因伤而留的隐患，常在和平时期才发作，而在戎马倥偬中，即使受重伤往往也能挺过来，生命力比平时顽强得多。这大概与人在战时有强烈的求生欲望有关。

（《新唐书·秦琼传》）

## 尉迟恭

### 饵云母粉 行延年术

尉迟恭（585—658），字敬德，朔州善阳（今山西朔县）人。隋末从军高阳，积功为朝散大夫。后为刘武周偏将，兵败降唐，从击王世充、窦建德、刘黑闥等，屡立大功。玄武门事变中，杀元吉，立首功，封吴国公。

拥李世民即位后，又奉命授泾州道行军总管，与人犯突厥兵交战，将其击败。因与朝中大夫不合，出为襄州都督，累迁同州刺史。后改封鄂国公，历任鄜、夏二州都督。老就第，授开府仪同三司，朝朔望（即晚年退居还家，享受三公待遇，每月朝见两次）。

尉迟恭以武勇称，性慄敢（慄（xìng 幸，固执倔强）直。自以功高，颇为自负。一次去庆善宫赴宴，有人位在其上，他便忿忿不平地说：“你有什么功劳，敢坐在我的上位？”任城王道宗（太宗侄）上前劝解，尉迟恭大怒，挥拳打去，几乎把道宗的眼打瞎，受到唐太宗的严词责备。

晚年，尉迟恭谢绝宾客，修习养生术。将庭院房舍园林大大

修整一番，每日品赏清商乐，生活极为享受，极力保养身体。又在方士指导下，服食云母粉，学习种种养生术。卒于唐高宗显庆三年，享寿74岁，在武将中算高寿者。

据李时珍《本草纲目》，服食云母乃道家之说，制粉及服用之法未审。其引用的道书葛洪《抱朴子》也说，“古方服五云（按：各色云母）甚多，然修炼节度，恐非文字可详，不可轻饵也。”

（《新唐书·尉迟敬德列传》）

## 郭子仪

### 宽厚得人 富贵寿考

郭子仪（697—781），以字行。华州郑县（今陕西华县）人。唐代名臣，文武双全，身長7尺2寸，仪表堂堂。平安禄山乱成名，封汾阳郡王。享年85岁。在中国古代，他是富寿双全、儿孙满堂的最有代表性的福臣。史称：“以身为天下安危者二十年，校中书令考二十四。八子七婿，皆贵显朝廷。诸孙数十，不能尽识，至问安，但颌之而已。富贵寿考，哀荣终始，人臣之道无缺焉。”

郭子仪的文功武略，史载分明，不必缕述。其长寿之由，除身为武将，曾历劳苦，体质强健，以及晚年富有，颐养丰厚外，与他生性宽厚有关。史称：“与李光弼齐名，而宽厚得人过之。”宽厚，不仅使其人际关系处得好，君臣、将相、诸臣之间相处得宜，而且使其心神平和，利于养身延寿。

其宽厚实例如：讨安庆绪时，鱼朝恩素嫉其功，进谗言毁谤，故帝召子仪还，令李光弼代子仪领朔方兵，“子仪虽失军，



无少望”。再如代宗时，诏拜尚书令，子仪不肯接受，说：“且用兵以来，僭赏者多，至身兼数官，冒进之耻。今凶丑略平，乃作法审官之时，宜从老臣始。”帝不获已，许之。也就是说，郭子仪虽立大功，仍有谦让之心，始终兢兢慎慎，从无功高震主之处；也从不屈抑群臣，他部下的六十余人，“后皆为将相显官”。正因如此，他才能“衰荣终始”，未招祸患，乃至得享高寿。

（《新唐书·郭子仪传》）

## 娄师德

### 深沉有度 唾面自干

娄师德（630—699），字宗仁，郑州原武（今河南原阳）人，唐代著名边将。进士及第，授江都尉。上元初，累补监察御使。仪凤三年（678）应募从军西击吐蕃，八战八胜，因功迁殿中侍御使。长寿二年（693），升任同凤阁鸾台平章事。又任多处边地营田大使。圣历三年，突厥入寇，为检校并州长史，天平军大总管。当年卒，年70。

娄师德身为武将，却待人谦让，毫无骄人之色。他身高8尺，方口博唇，深沉有度量，被世人目为忠厚长者。有一次，他与李昭德一块儿行走，因其身体肥硕，行走缓慢，李昭德生气地说：“那种田的粗小子耽误了我的行程。”娄师德笑着说：“我不是种田的粗小子，那谁是啊？”他的弟弟出任代州（今山西代县）太守，娄师德送他赴任，劝其弟要能容忍。其弟说：“我记住了，一定不能得罪他人。要有人向我脸上吐唾沫，把它擦去就是了。”娄师德说：“这么做还不够。人家吐你，是因为有怒气，你揩掉唾

沫，岂不让人家的怒火无处发泄了吗？应当让唾沫自己干掉。”正因如此，武后年代，官吏多触法入罪，娄师德却得以全身。史称：“（娄）总边要，为将相者三十年，恭勤朴忠，心无适莫，方酷吏残鹫，人多不免，独能以功名始终。”娄师德的养生术，主要在于慎重修身，不惹祸尤，避免夭亡。他享年70，不为高寿，却也不算早夭，而在“人多不免”的政局中得以全身，也算得明智了。

娄师德的宽厚，与其边将身份似不相称，因边将要敢杀，讲威慑，而其处世又有“唾面自干”的容忍功夫，很难协调。其为人品性，似乎连狄仁杰都未真正看透。一方面，娄力荐狄仁杰；一方面，又佯作排挤，以洗邀功之嫌。及至狄仁杰秉政，武后问：“你认为娄师德人品如何？”狄答：“他为将能谨守法度，至于贤能则说不上。”又问：“你认为娄师德能识别人才吗？”狄答：“我曾与娄同事，未见他有知人之能。”武后说：“我任用你，便出于娄师德的举荐，他实在谈得上能识人才。”于是拿出娄的奏书。狄仁杰看罢，自觉惭愧，感叹道：“娄公的品性实在难以估量，我早被他包容在其中了，却从未知觉，我实在赶不上他，与他相差得太远了。”因而，《新唐书》评赞说：“师德宽厚。其能以功名始终者，盖近乎勇于敢则杀，勇于不敢则活者邪！”认为他在勇毅果敢与勇毅谦让两方面，都达于极至，既有杀伐之威，又有活软恣容。只柔不刚或只刚不柔，亦未必合于养生之道。

（《新唐书·娄师德传》）

## 文臣养生

晏子

### 甘于守贫 不易老妻

晏子，春秋时齐国名相，事齐灵公、庄公、景公三世，名声传遍各诸侯国。

晏子的养生之道，首先是甘于守贫。一次，齐景公派使臣看望他，两人分食午餐，谁也没有吃饱。使臣归告景公，景公叹道：“晏子的家，竟贫困到这样，我却不知道，这是我的过错啊！”于是决定赏赐千金（一千斤黄金），并且拨出一部分国税收入，供他收养宾客。晏子坚决拒绝，说：“臣下并不贫困，如果家财超过所需，死后必然归于别人家，我不过当了段看守而已。我家有十丈布、一豆（容器）饭，便足衣足食了，何必再要余财呢？”

晏子连任相国三年，政治清明，百姓欢悦，可他生活依然十分俭朴，仍穿土布衣服，吃脱了壳的粟米（糙米饭），吃点腌盐的蔬菜，午餐才偶尔有一些肉，量也很少。另一个大臣梁丘据见到这种情况，汇报给景公，景公要割出一块地方，作晏子俸禄的采邑。晏子坚决推辞说：“富了以后仍不骄纵的人，我还未曾听说过，所以不敢让家财饶富；至于处于贫困境地，却毫无

怨言的人，我晏子便可算一个。我为什么能这样呢？不过是坚守美好的品德而已。如果接收封地，岂不败坏我的品德了吗？再说我功劳不大，朝廷对我的封赏已经很重了，我怎敢贪得不已呢？”梁丘据为此十分感动，惭愧地说：“您的高风亮节，我一辈子也做不到啊！”

见晏子屡次推辞封赏，景公便亲自去晏子家看他吃东西的实际情况，果然和左右之人汇报的情况一样，食物既少又粗陋。于是感叹地说：“未想到你家真穷成这个样子！”晏子恳切地说：“如今社会上还没有让所有的人都得温饱，许多才智之士想天天吃饱糙米饭也做不到，我要能常保有饭吃于愿已足。如今我并无过人的才能，俸禄所得却已经是一般读书人的三倍，大王您待我家的恩情已经让我们难以报答，我实在十分感激，特向你拜谢！”

在晏子家，景公见到晏子的妻子又老又丑，便说道：“这就是你妻子吗？”晏子答说：“是的。”景公说：“她已经又老又丑了。我正有一个女儿，又年轻又美丽，让她来你们家做你的妻子好不好？”晏子答说：“那可不成！我妻子的确又老又丑了，可她与我共同生活了几十年，原来也曾年轻过，漂亮过。为人不能总处于青春期，夫妻之间总是在年轻时便互相托付给对方，早已考虑过对方迟早要老，要变丑。既然我当年接受了这个托付，当然不能变卦。大王虽有恩赏，我又怎么可以接受呢？”于是一再辞谢，不肯更换老妻。

清心寡欲、淡泊无求的生活习惯，使得晏子精力十分充沛。

（《史记·管晏列传》，《晏子春秋》）

## 范增

### 遭谗去职 忧愤发疽

范增（前277—前204）为楚、汉相争时楚国的主要谋士。汉高祖刘邦称帝后总结自己战胜项羽的原因，在于自己能任用萧何、韩信、张良三个人材，而批评项羽说：“项羽部下只有范增这一个杰出人才，却不能加以信用，这便是他之所以被我击败的原因。”

范增乃居鄆（今安徽省桐城南）人，投奔楚国时年已七十。初辅佐项羽叔父项梁，进献立怀王等重大决策；项梁死，辅佐项羽，被尊为“亚父”，但项羽对其并不言听计从。鸿门宴时，项羽未听范增之谏杀刘邦，气得范增用佩剑击碎张良赠的礼品玉斗，长声叹道：“唉！小孩子不值得辅佐！将来和项王争夺天下的，一定是刘邦，我们这些人恐怕都难免成为人家的俘虏。”

即使如此，范增仍尽心尽力地为项羽出谋画策。汉三年（前204）刘邦要求与项羽讲和，项羽打算答应，范增力劝进兵，楚军遂包围了荥阳。刘邦便采用陈平的离间计，待项羽的使臣来时，先是摆出招待君王的豪华宴席，正要开筵，忽然吃惊地说：“原来是项王的使者，我还以为是亚父派来的人呢！”于是，将使者引至别处，略备些粗陋的饭菜接待。项王的使者又羞又怒，回去如实报告了项羽，引起项羽对范增的怀疑，削减了他的权力。

范增见项羽已不信任自己了，感到十分伤心，于是向项羽辞行说：“现在天下大势，已基本定局，大王您可以自行料理了。我现在年龄大了，不想把这一把老骨头扔到外乡，请允许我告老回家吧。”项羽正不耐烦有人掣肘，顺势批准了这一请求。范



增满怀忠心不见用的愤懑，孤孤单单地踏上回乡之路。因内火上升，背上生了恶疮，还未走到彭城（今徐州），便病重身亡了。史称“疽发背而死”。享年七十四岁。

“疽（jǔ 举）”，往往与“痈（yōng 拥）”并称，是中医学病症名，系由于风火、湿热、痰凝、血瘀等邪毒所引起的化脓性疾病。《本草纲目》谓“深为疽，浅为痈”。此病怕郁怒，宜清心。古人称：“或忧怒等气在中作痛，不可忍。”范增发病身亡，虽与年高体衰有关，其主因在于主公见疑，忠诚不得剖白，忧怒积郁，以至病死途中。

（《史记·项羽本纪》）

## 张 良

### 拾履知忍 辟谷却病

张良，汉初名臣，与萧何、韩信并称为“汉初三杰”。字子房，韩（今河南）人，其家五世相韩。秦灭韩后，曾雇用大力士，欲用大铁椎刺杀秦始皇，替韩国报仇，未能如愿。为避祸，改名变姓，流落到下邳（今江苏睢宁西北）。一天，他在沂水的桥上（古称圯上（yí 移））游赏，忽然一个穿褐色衣服的老人来到张良面前，把脚上的鞋子一甩，丢到了桥下，然后对张良说：“年轻人，去把我的鞋拾上来。”张良见他岁数很大，便忍住气下去拾起鞋，跪下去给老人套在脚上，老人笑了笑走了。不大会儿，老人又回来对张良说：“你这个年轻人还值得教导。”于是叫他五天后的早晨还来这座桥上。到了日子，天亮时张良赶至桥上，老人早等在那里了，生气地说：“年轻人怎么叫老人相候？过五天可一定要早点来啊。”又过了五天，张良鸡一叫便起身赶去，

还是晚了。再过五天，张良半夜便起身去桥上等候，过一会儿老人才来，高兴地说：“这才是年轻人的样子。”说完，掏出一本书来递给张良，说：“读了这本书，你可成为君王的老师。再过十三年，你我可重新相会，你将在济北谷城山下见到一块黄石头，那就是我。”后来张良果然成为汉王刘邦的谋士，辅佐刘邦成为汉朝开国皇帝。张良本人也因功封为留侯。在得书十三年后，果然在随刘邦车驾路过济北谷城山时，见到一块黄石头，便将它珍藏起来，并殉葬于坟墓之中。这事确有神话色彩，宋代文豪苏轼撰《留侯论》，认为这是古代隐士有意用这种方式压抑张良的躁急之气，帮助他培养“忍”的品性：“是故倨傲鲜腆而深折之，彼其能有所忍也，然后可以就大事。”此说颇有道理。“忍”对养生全身，也有一定作用。而民间传说，则将圯上老人与谷城黄石附会在一起，杜撰出仙人黄石公，并将张良也说成是得道成仙之士。

说张良得道，不仅在于有见黄石的奇闻，还在他晚年辞去官职，修习辟谷术，自己表示想修仙。他在给朝廷的表文中说：“我家世代为韩国丞相，因而在韩国灭变后，不爱惜黄金和财产，为韩国向秦国复仇，曾使天下为之振动。如今竟仅凭个人的三寸不烂之舌，成为帝王的客师，得以封赏万户，班列侯位，这实在是平民极顶的富贵，对于我来说志愿已经满足。我想舍弃世间凡俗之事，去追随赤松子那样的仙人。”（留侯乃称曰：“家世相韩……愿弃人间事，欲从赤松子游耳。”乃学辟谷，道引轻身）。在刘邦死后，因吕后很看重他，强迫他重新进食，张良不得已返回官场，未能隐居，自然更未成仙。张良修习辟谷术，一来确为生性喜静，体质又不好，想养生延寿；二来是为逃避祸害，怕汉高祖屠戮功臣时受株连。因其生年不详，延年效果难以测定。

在历代大臣中，真正修习“辟谷”等道术的人并不多，更

很少有人真正辞官入道，而张良则能真正做到这些。《汉书》云：“良从入关，性多疾，即道引不食谷，闭门不出。”确有不同流俗处，难怪民间传说他也修道成仙了。

张良貌若妇人，体质也较柔弱，这是否修“辟谷术”的影响亦未可知。但“辟谷”确能治病健体，是养生的途径之一。

（《史记·留侯世家》，《汉书·张陈王周传》）

## 贾 谊

### 怀才不遇 郁郁早夭

贾谊（前200—前168），雒阳（今河南洛阳）人，汉初名臣。他18岁时，便以能诵诗书闻名于郡中，汉文帝时为博士，年20余，在同官中最年少而最博学，因而屡获提拔，一年中便升至太中大夫。汉文帝还拟让其任公卿之位，受到周勃等老臣的反对，认为他“年少初学，专欲擅权，纷乱诸事”。于是，被贬为长沙王太傅。后几年，文帝又召贾谊，询问有关鬼神之事，对他的才华极表赞赏，说：“吾久不见贾生，自以为过之，今不及也。”于是任命他为自己的爱子梁怀王的太傅。而后，贾谊对于朝政几次上书，主要认为诸侯王权力过大，应加削夺，文帝均未接受。又过了几年，梁怀王在练习骑马时，掉下马来摔死了，贾谊自责深切，哭了一年多也去世了，卒年33岁。

贾谊高才短寿，历来受人注意，为之嗟叹。其直接死因，是因梁怀王的死自责过甚。毛泽东同志很欣赏贾谊的才华，称其为“英俊天才”。而对他的死因，很不以为然，认为并非他的过错，他不该“自伤为傅无状”，因而感叹地写道：“梁王坠马寻常事，

何必哀伤付一生。”（见张贻玖《毛泽东读史》）  
 贾谊之死，还有个远因，即少年得志后，一岁数迁，大有前途，突然遇到老臣阻遏，未得重用，内心常觉郁郁。被贬为长沙王傅时，他便很觉压抑，自认为不得长寿了。史载：“贾生既辞往行，闻长沙卑湿，自以寿不得长，又以适去（贬谪而行），意不自得。”为此，他在渡湘江时，曾撰《吊屈原赋》，内云：“已矣，国其莫我知，独堙郁兮其谁语？”是抒发屈原的悲苦，也在倾诉自己的情怀。长期积郁，当是其英年早夭的原因。

后世对贾谊的遭遇都很同情，李商隐的《贾生》诗便传唱千古：

宣室求贤访逐臣， 贾生才调更无伦。  
 可怜夜半虚前席， 不问苍生问鬼神。

### 达观生死 赋吟服鸟

贾谊任长沙王太傅的第三年，有一只猫头鹰飞入他的居室，并栖息在墙角。当地人管它叫作“服”。俗传，见到猫头鹰将有不祥。而此时贾谊郁郁不得志，又因长沙地势低，湿气重，他很不习惯，自以为不得长寿。于是，有所感悟，就生死问题展开思路，写成《服鸟赋》。赋一开始说，他见到猫头鹰（鸱鸢）后，占了一卦，卦文是：“野鸟入处兮，主人将去。”即自己命将不永。于是他感到，万物都在变化之中，而命运很难言说：“命不可说兮，孰知其极？”细想一下，自己赋形为人，实属偶然；寿命或长或短，在自然界看来也没有什么区别，人实在不该为此而苦恼。文曰：“且夫天地为炉兮，造化为工；阴阳为炭兮，万物为铜。合散消息兮，安有常则；千变万化兮，未始有极。忽然为人兮，何足控持；化为异物兮，又何足患！”

既而，文章咏及通人、大人、至人、真人、德人，也就是不同层次的悟道之人的通达见解，实际是作者本人对生死问题的深刻思考：“通人大观兮，物无不可”（认识通达的人从宏观看问题，认为事物间没什么差别）；“大人不曲兮，亿变齐同”（识器宏大的人不会拘执地看事物，认为各种变化完全一样）；“至人遗物兮，独与道俱”（修行到至高境界的人根本不倚傍任何事物，只与先天大道相伴）；“真人淡漠兮，独与道息”（真正功德圆满的人早已无知无欲，只是与先天大道共同生灭）；“德人无累兮，知命不忧”（真正悟道明德的人已无任何牵挂，明了命理而无任何忧愁）。由通人到德人，境界步步升高，直至“等万物，齐生死”，不再为寿命长短而怀忧。“其生若浮兮，其死若休；澹乎若深渊之静，汜乎若不系之舟。”个人的生命，只是自然界无关紧要的偶然历程，你留恋它无用，为之发愁也无济于事。

对于贾谊的达观生死，司马迁便认为颇受启发：“读《服鸟赋》，同生死，轻去就，又爽然自失矣。”毛泽东同志也认为，人生本就无常，应当象写《服鸟赋》的贾谊那样通达乐观：“不少人就是想不开这个道理。‘人无百年寿，常有千年忧’。一天到晚想那些办不到的事，连办得到的事也耽误了。秦皇、汉武都想长生不老，到头来，落得个‘万里长城今犹在，不见当年秦始皇’。”（转引自《毛泽东之魂》）

（《史记·屈原贾生列传》）

（《毛泽东选集·第五卷》）



## 张 苍

### 啜饮人乳 寿登百岁

张苍，秦时为御史，主管四方文书；后有罪归乡，追随沛公起义，又有罪当斩，监斩官王陵见他身体长大，又肥又白，趴在砧木上象瓜瓠一样，认为是个人才，请示沛公刘邦后，将其免于死刑。曾先后任代王、赵王相，又因功封为北平侯，升为计相，在相府负责各诸侯国的审计。后又曾任淮南王相，升为御史大夫。吕后去世后，追随陈平、周勃等迎立汉文帝，有功得居丞相位15年。直至汉景帝五年时（前192），方才去世。

张苍的父亲身材不满5尺，张苍却身高8尺有余。其子、其孙亦长大，却都不及张苍。张苍在免相之后，因年事已高，口中牙齿尽落，只好以人乳为食，用女子当乳母。他的妻妾有一百多个，凡怀孕的都不再临幸。史载，张苍享寿一百多岁。（苍之免相后，老，口中无齿，食乳，女子为乳母。妻妾以百数，尝孕者不复幸。苍年百有余岁而卒。）

据《南史》载，南朝梁有个老人，寿高140多岁，已经不能吞食谷物，只好吃曾孙媳的乳汁。

人乳能养生，完全合乎营养学。今人不仅提倡母乳哺子，而且提倡成人多饮牛乳、羊乳等乳品。又据报道，中国当代作家李乔的养生食品是牛乳、蜂蜜、核桃；中国当代诗人方冰的养生食品是牛乳、鸡蛋的玉米面粥。两个作家虽年逾古稀，壮健有如青年，都与坚持每天食牛乳相关。

（《史记·张丞相列传》）

## 石 奋

嘉熙中

### 敦厚恭谨 免祸长寿

石奋，汉初朝臣，因本人与其四子俱受封二千石，皇帝赐号为“万石（dàn）君”。其为人恭谨无比，退休后每年仍坚持按时入朝拜贺，上朝进宫一见牌坊便下车，见到路边的石马便要扶着车栏致礼。皇上赏赐食物，一定先叩拜致谢，然后低下头去吃，好象在皇帝身旁一样。他的子孙担任公职后来见他，他一定要穿着朝服相见，见面不呼名字，只称职务。未出仕的子孙服侍在侧，也一定要穿戴整齐，彬彬有礼。仆人也个个谦恭无比。子孙犯了过失，他并不大声责备，只是对着食案不肯进食，直到他们烦求长辈前来谢罪，跪下悔过求情，才予以原谅。他们遵依礼节，连专讲仪礼的儒生也自愧不如。

石奋一生谨慎，从年轻时服侍汉高祖，先后经历惠帝、文帝、景帝、武帝，直至汉武帝元朔五年（前124）才去世。这时汉朝已开国七十余年，推算起来，享年已近百岁，其子也早已是白头老翁了。

为人谨慎，利于长寿，已为多人证实。至少，可免遭横祸，不致夭折。

（《史记·万石张敖列传》）

## 申屠嘉

### 失计羞怒 呕血而亡

申屠嘉(?—前155)，梁人，汉初老臣，曾随汉高祖刘邦击项羽，为都尉。惠帝时，为淮阳守。文帝时，任御使大夫，后升为丞相，封故安侯。景帝时，仍为丞相。

申屠嘉为人正直清廉，从不接受私人请托。任文帝相时，恨邓通无人臣礼，召至丞相府，痛加斥责，打算定罪斩首，吓得邓通连连磕头，额角都碰出血来。后文帝派人召回邓通，向申屠嘉慰问说：“邓通不过是我身边作伴的弄臣，请丞相把他放了吧。”邓通见到文帝，哭着告诉说：“丞相差点儿没把我杀了。”

汉景帝年间，御使大夫晁错最受重用，多变更法令旧制，申屠嘉对此很不满意。有一次，他听说晁错为出入皇宫方便，把太庙外墙扒了个豁口，以便上下朝来往通行，决定以此问晁错死罪。晁错听说这个消息，连夜请见景帝，求景帝保护。第二天上朝时，申屠嘉提出请求，要求判晁错死罪，景帝包揽过去，说凿墙开门是他同意的，而且凿的不过是外墙，因而晁错没有罪。上朝后，申屠嘉对旁人说，他为自己的犹豫十分后悔，不如先把晁错斩了，不该先请示皇帝，结果叫晁错脱身了。

申屠嘉年事已高（据推算，汉朝已开国50余年，申年当70以上），又因自己一时失计而非常羞怒，回到家后便吐了血，当天就死去了。（至舍，因呕血而死。）

（《史记·袁盎晁错列传》）

## 韩安国

### 伤足失相 呕血而亡

韩安国（？—前127），字长孺，汉臣。景帝时，为梁孝王中大夫，吴、楚造反时，受命阻止吴兵，得以出名。后来，韩安国犯法人狱，受到蒙县狱吏田甲的欺辱，气愤地说：“你别太得意了，你怎知死灭的草木灰不会重新燃烧起来呢？”田甲自负地说：“死灰要敢重新燃起，我使用自己的尿浇灭它。”（安国坐法抵罪，狱吏田甲辱安国。安国曰：“死灰独不复燃乎？”田甲曰：“燃即溺之。”）可过不多久，韩安国重新被任命为梁国内史，由囚徒一下了成为食年俸二千石（相当于太守）的大官。田甲只好逃到外地，韩安国扬言：“田甲不肯来官府认罪，难道我就不能整治他的家属吗？”田甲无奈，只得含愧领罪。韩安国讥讽他说：“你倒撒尿呀！”但并没有严惩他。“死灰复燃”的成语，即从这一典故化出。

汉武帝年间，田蚡任丞相，韩安国升任御使大夫。过了几年，田蚡病死，韩代行丞相事。就在这时，他乘车外出时不小心从车上掉下来，跌伤了脚。武帝这时正考虑任用丞相之事，打算用韩安国，派使臣去探视他，发现他脚伤得很厉害，短时间上不了班，便改任薛泽作了丞相。韩安国在家病休了好几个月，身体复原后，被任命为中尉，又改为卫尉；后又被任为材官将军，屯守渔阳。

韩安国失去任相国的机会，官职下降了，与皇帝的关系也越来越疏远了，感到很不是味，成天默默不语，十分烦闷。在边将任上，又受到匈奴的打击，虽未被定罪，但受到皇帝的责备，

任所也变动了，改为屯守右北平。他颇觉自愧，更加闷闷不乐。几个月后，得了吐血之症，因病而亡。其死时，距伤足失相只不过四年。（安国既疏远，默默也；将屯又为匈奴所欺，失亡多，甚自愧。幸得罢归，乃益东徙屯，意忽忽不乐。数月，病呕血死。）

急怒攻心，可能呕血而死；长期郁闷，也可能呕血死。呕血之症，与人的情绪关系极大，不得不慎。《红楼梦》中写到，贾宝玉乍一听说秦可卿死讯时，“只觉心中似戳了一刀的，不觉的哇的一声，直喷出一口血来”。此为急怒攻心吐血之例。林黛玉焚稿时也口中吐血，可作长期郁闷也能引起呕血之例。同为汉臣的申屠嘉之死与韩安国之死，同为呕血，也有急、慢之别。

（《史记·韩长孺列传》）

## 公孙弘

### 早困晚达 寿逾八旬

公孙弘（前200—前121），字季，菑川薛（今山东滕县南）人，西汉武帝时丞相。

公孙弘出身贫苦人家，曾作过薛邑狱吏，因罪免职，不得不在海边为人家放猪。四十余岁时，才开始学《春秋》和各家学说，非常刻苦用功，对后母也非常孝顺，逐渐名闻乡里。建元元年（前140），武帝刚即位，征召贤良、文学之士，公孙弘这年60岁，以贤良身份入选，任为博士，派往匈奴出使，汇报不合乎皇帝意旨，不得已告病去职，回乡隐居。

元光五年（前130），公孙弘已70高龄。朝廷征文学之士，菑川国（诸侯国）又推举公孙弘，他极力推辞，仍被举荐，去太



常令那里报到，考试对策。他的卷子被列为下等，可奏报上去，却被皇帝定为第一。应召入见，皇帝见他形貌出众，又将他封为博士，又升为左内史。元朔三年（前126），任御使大夫；元朔五年（前124），任为丞相，封平津侯。元狩元年（前122），淮南王、衡山王谋反，公孙弘自以为年迈身衰，政绩不佳，无功而居相位，并受封为侯，实不称职，又怕自己一旦病死，没法完成职责，于是上书要求病休，受到皇帝的斥责，只好在病情见好后赶忙重新就职，直到第二年病故，时年80岁。

公孙弘为人极俭朴，担任御使大夫时，仍盖着布被，每顿饭吃的只是刚脱掉壳的糙米，并只有一味肉菜。汲黯等人认为他这么做太虚伪，他还是不改其行，反而更被武帝赏识。从养生角度来说，俭朴而有规律的生活方式，有利于长寿。

单就寿数说，公孙弘80高龄还不算惊人，难得的是他70岁才得到任用，短短十年间便仕至宰相，并在相位上辞世，不仅际遇特殊，其精力也令人叹羡。

（《史记·平津侯主父列传》）

## 汲黯

### 长期患病 竟享高寿

汲黯（？—前112），字长孺，河南濮阳人，西汉外交名臣。武帝时，曾为特使调查河内（郡名）失火事，假传诏命开官仓救济河南灾民，受到武帝器重。曾任中大夫，因好直谏，调为东海（郡名）太守。他因身体多病，很难事事躬亲，处理政事只抓大体，不拘成规，不苛求细节，只是慎重选派官员，让他们各

负其责，结果政绩斐然，名声大振，升为主爵都尉，列于九卿，成为朝廷重臣。汲黯为人耿直倨傲，敢于当面顶撞，不能容人之过，多次触怒皇帝。一次，当面批评武帝说：“陛下内心有很多私欲，不过外表讲求礼义而已，哪能指望出现唐尧虞舜那样的政绩呢！”弄得武帝很不高兴。他与当朝权贵如丞相田蚡、大将军卫青等也不事巴结，见面从不跪拜，只作个揖而已。因他为人庄重，皇上也不敢随随便便接见，每次见他总要整理好衣冠，对他十分礼敬。但也因他常犯颜直谏，曾多次解除他的职务，升迁较慢。当年曾为他部下的张汤、公孙弘等人成为御使大夫、丞相，地位转在其上，汲黯不禁有些怨言，对皇帝说：“陛下使用群臣，好象堆积木柴那样，后来的反而堆在上面了。”（陛下用群臣如积薪耳，后来者居上。）皇帝当时默不作声，后来对人说：“作人不能不积学修养，你们看汲黯这个人因不好学习，越来越不懂事了。”

汲黯身体一直多病，常常几个月卧床不起，不得不请假停职。一次，他又托庄助替他请假，武帝向道：“你看汲黯是什么样的大臣。”庄助说：“要说起规规矩矩地上班办事，他并不比别人强。但他忠直倔强，辅佐年幼的君主最合适了。”皇帝说：“你讲得很对，古代有所谓‘社稷之臣’，汲黯差不多可以称得上是这种大臣了。”

后来，武帝因淮阳的百姓多偷铸铜钱，治安状况不好，委派汲黯为淮阳太守。汲黯说：“我病得快要死了，去外地任职，恐怕不能活着见到皇上了。”皇帝说：“你不要小看了淮阳太守这个职务，我只是借重你的名声让你去弹压弹压而已，你尽可安卧为政，只要使官府和百姓上下相安即可。”汲黯出守淮阳，依旧用治理东海的方法，很快便取得治绩。七年之后，病死任所。

他于汉景帝年间已任太子洗马，推算起来，享寿在60岁左右。与其久病之身比，不算短寿。

汲黯多次因病辞职、告假，在职也不能坚持正常上班，但不仅能取得治绩，还能得享高寿。从养生的角度讲，是因自知有病，很注意保养有关。反之，平时很健康的人常一病而夭，往往不及夙昔多病的人长寿，便与不注意休息调理与卫生保健相关。

（《史记·汲郑列传》）

## 苏武

### 自尽获救 秉节高寿

苏武（？—前60），西汉外交名臣。字少卿，杜陵（今西安市东南）人，代郡太守杜建次子。汉武帝天汉元年（前100），苏武以中郎将身份被任命为出使匈奴的正使。副使张胜与匈奴叛臣虞常旧识，参与其谋反计划，因有人告密，谋反未成，汉使臣受到牵连。单于逼迫苏武投降，苏武拔出佩刀来打算自刎，被他人抱住，虽未即死，也已鲜血迸流，呼吸急促。周围人赶紧将他倒卧状放在热土堆上（即在地上挖个打穿的洞，在下面烧火，使洞上方地面发热），用足轻踏其后背进行急救，过了半天才使他苏醒过来。（〔武〕引佩刀自刺，卫律惊，自抱持武，驰召送，凿地为坎，覆武其上，蹈其背以出血。武气绝，半日复息。）这种急救法很科学，一是置于温热处，不让伤员再受寒中风；二是摆成倒卧状，刀口向下，血得以泻出，避免胸腔内部积血；三是轻踩后背，实即进行心脏按摩以促进伤员血液循环与自主呼吸。

单于见劝降不行，便将苏武囚禁在地窖中，几天不给饮食，拟用饥饿迫他投降。正赶上下雪时节，地窖里又阴又冷，苏武便抓雪吞服，并以帐幕上作饰的毡垫当食物，得以保住生命。匈奴人都很惊奇，认为苏武久饿不死，简直近于神仙。后来，单于将苏武流放到北海（今俄罗斯贝加尔湖），让他放牧一群公羊，说只有公羊下崽了才让他回来。没有羊乳充饥，苏武便捉田鼠、打草籽果腹。尽管如此，他仍每天抱着节杖坐卧，上面的毛都落尽了，仍紧握不放。后来，单于的弟弟和投降匈奴的汉将李陵先后去北海探望，苏武的生活条件才略为好转。当听到李陵转告他汉武帝已去世时，苏武面朝南方，早晚各拜祭一次。痛哭流涕，有时竟哭得吐血。

就这样，苏武历尽艰辛，在出使十九年后，于汉昭帝始元六年（前61）才得以回归汉朝。朝野上下，对他不辱使命的卓绝行为非常钦佩。后苏武仕至右曹典属国，于汉宣帝神爵二年（前80）病卒，年八十余。

刚出使时，苏武年方四十余岁，体力壮健，至出使归来，已须发皆白。尽管曾经自刎见血，吞毡吃雪，牧羊荒野，多年久历艰辛，身体倍受摧残，仍能得享高龄。这一来缘于体质较好，生命力顽强；也与意志坚定，精神力量凝重有关。

（《汉书·李广苏建传》）

## 桓 潭

諫阻图讖 抑郁而卒

桓（huán 环）潭（前23—50），字君山，沛国相（今安徽濉

溪县西北)人。东汉名臣。博学多通，遍习五经，尤好古学，精通音律。西汉末年历仕哀帝、平帝、新莽、更始。东汉兴，拜太中大夫。建武初，拜议郎给事中，上书陈时政，多精见。他见光武帝刘秀迷信图谶(根据图像、谶语预断未来)，很不以为然，上书劝谏说：“关于天道性命的奥妙，圣人也说不清楚。自从子贡以后，再也没人听孔子讲过。这样的问题，后世浅薄无能的学者又怎能弄通呢！如今一些有小聪明的邪僻小人，随便篡改图书典册，用来欺骗世人，败坏君王的大事，作为君王怎能不与他们远一些呢！”(盖天道性命，圣人所难言也。自子贡以下，不得而闻，况后世浅儒，能通之乎！今诸巧慧小才伎数之人，增益图书，矫称谶记，以斯惑贪邪，诳误人主，焉可不抑远之哉！)见到书奏，皇帝很不高兴。不久，朝廷讨论灵台修筑的地点，皇帝打算用谶语决断，征求桓谭的意见，桓谭沉默了好一阵儿，才回答说：“我不会解读谶语。”皇帝问其原因，桓谭趁机大谈谶语不合经典。皇帝大怒，说：“桓谭藐视先圣，目无法纪，应当杀头！”桓谭跪下叩头，血都流了出来，皇帝才消了气，但也不再重用桓谭，将他派往六安郡去作郡丞。桓谭因进谏获罪，心中郁闷得很，在赴任途中去世，享年73岁。(谭复极言谶之非经，帝大怒曰：“桓谭非圣无法！”将下斩之。谭叩头流血，良久乃得解。出为六安郡丞，意忽忽不乐，道病卒，时年七十余。)

桓谭清醒地认识到图谶的荒诞，敢于犯颜进谏，应当予以肯定；但他不够达观，太计较得失，乃至忧郁去世，实有点不值得，虽然他实际享寿并不算低，因“意忽忽不乐”而亡，实未达养生之道。

(《后汉书·桓谭传》)



## 杨 秉

### 戒除三惑 寿逾古稀

杨秉（92—165），字叔节，陕西华阴人，为东汉名臣杨震之中子（杨震共有五子），少承父业，博通书传，兼明京房《易》学。年四十余，始入仕，亦以廉洁称。后官至太尉，屡上直谏，多见纳用。

杨秉自奉甚薄，生平从不饮酒；夫人早已去世，终身不复娶；不论在何处任职，都有清白美誉，从不贪求财物。曾连任四州刺史，部属曾凑钱百万馈赠，闭门不受，传为美谈。正因如此，享寿74岁。谈及自己得有高龄的原因时，杨秉总结出三条：“我有三不惑：酒，色，财也。”《后汉书》赞论云：“震畏四知，秉去三惑。”

杨秉年逾古稀，除贪欲较少，情怀淡泊，合于养生之道外，也与家族遗传因素有关。查其家族，其父杨震乃受害饮鸩而亡，未得尽命天年，犹享高寿，死时“年七十余”。其子杨赐，生年不详，但曾为太子之师，位列三老，寿数不会低于乃父。其孙杨彪，享年84岁，超过其祖。遗传因素对人寿命的影响，杨氏家族可为一例。

（《后汉书·杨震列传》附传）

## 胡 广

### 饮菊花水 得享长寿

胡广(91—172)，字伯始，南郡华容(今湖北潜江东南)人，东汉著名官僚，任中央高官三十余年，历事六帝，计一履司空，再作司徒，三登太尉，又为太傅。其于政事十分练达，却又不抵触得罪什么人，当时有谚语云：“万事不理问伯始，天下中庸有胡公。”既赞其熟悉典章制度，办事有经验，又讥其少鲠直之风。史称：“性温柔谨素，常逊言恭色。达练事体，明解朝章。虽无鲠直之风，屡有补阙之益。”故而范文澜先生认为“胡广是官僚集团的代表人物”。

胡广享寿较高，终年82岁。这一方面得益于他谦柔谨细的性格；有这类性格的人，作息有规律，情绪无大波动，又注意调养自身，比喜怒无常、躁进冲动之人一般寿数较高。胡广八十余岁时，精神还极健旺，每天瞻省继母，不缺礼数，而且行走不必倚靠拐杖，在继母面前也从不自言年老。其继母亡故，他于礼节方面也毫无懈怠疏忽。即此可知他为人行事都很稳重细致，宜于养生。另一方面，主要得益于他常饮家乡的天然泉水，受益良多。《荆州记》云：“菊水出穰县，芳菊被涯，水极甘香，谷中皆饮此水，上寿百二十，七八十者犹以为夭。太尉胡广所患风疾，休沐南归，恒饮此水，后疾遂瘳，年八十二薨。”想此水不但泡渍菊花，得其薰染，而且含天然矿物质，是比较理想的天然饮料。

查《本草纲目》对菊花的药用功能评价说：“花(叶、根、茎、实并同)。〔气味〕苦，平。无毒。〔主治〕诸风头眩肿痛，目

欲脱，泪出，皮肤死肌，恶性风湿痹。久服利血气，轻身耐老延年。”可见久服菊花水可治风疾，可延寿命，确有所据。李时珍对菊倍加称道，阐论曰：“菊春生夏茂，秋花冬实，备受四气，饱经露霜，叶植不落，花槁不零，味兼甘苦，性禀平和。昔人谓之能除风热、益肝补阴，盖不知其得金水之精英尤多，能益金水二脏也。补水所以制火，益金所以平木，木平则风息，火降则热除，用治诸风头目，其旨深微。……其苗可蔬，叶可啜，花可餌，根实可药，囊之可枕，酿之可饮，自本至末，罔不有功。宜乎前贤比之君子，神农列之上品，隐士采入酒榼（jiǎ 甲），骚人餐其落英。费长房言九日饮菊酒，可以辟不祥。《神仙传》言康风子、朱孺子皆以服菊花成仙。《荆州记》言胡广久病风羸，饮菊潭水多寿。菊之贵重如此，是岂群芳可伍哉？”

（《后汉书·邓张徐张胡列传》）

## 吴佑

### 壮年始仕 寿近百年

吴佑，字季英，陈留长垣（今河南长垣东北）人。东汉名臣之一，生卒年不详，寿至98岁，在东汉诸臣中首屈一指。

吴佑为人稳重，全身远害。他十二岁时，随父亲吴恢在南海太守任上，其父欲用竹简抄书，吴佑劝道：“竹简又占地方，又沉重，如果用来抄经，运回内地一定得多费车马，让人得进谗言毁谤，当年大将军马援不就因运薏苡招来灾祸吗？”其父高兴地接受了劝告，并夸奖说：“看来我们吴氏家族又有季札那样的贤明子弟了。”

吴佑为人淡泊，不慕荣利。二十岁时，其父吴恢亡故，因为官清正，家无余财，吴佑也不肯接受他人馈赠，在家乡荒僻之地牧猪为生，同时，始终不忘诵读经书。一次，遇见父亲的一个老友，批评他说：“你是食禄二千石的高官之子，现在却干着放猪这样的贫贱职业，即使你不觉害羞，也对不起死去的父亲啊！”吴佑谦言辞谢，依然甘于贫苦。直至四十余岁，才擢举孝廉，走上仕途。

吴佑为人正直，政务仁简。入仕之后，吴佑依然不倨傲，不奢靡。他享有知人之名，常识拔人才于贫贱之中，如与小史黄真、佣工公沙穆、县丞戴宏等，都在他们尚未显达时便已定交。居官在任，吴佑总是体察人情，不加苛求，遇有纷争，尽量讲道理使双方和解，即使加以刑罚，也使受罚者心甘情愿。同时，吴佑又坚持操守，在大事上不苟全容让。大将军梁冀诬奏太尉李固等人时，他便据理力争，并因此受忌被贬，辞官归乡。

吴佑得享长寿，与他这样的人品大有关系。辞官回乡后，他一直坚持亲身参加体力劳动，灌园种菜；也一直坚持脑力活动，用经书教授学徒。这种体脑并用的生活方式，大约也是长寿的一个原因。

（《后汉书·吴延史卢赵列传》）

## 赵 岐

### 屡遭疾厄 卒享长寿

赵岐（？—201），字邠卿，京兆长陵（陕西西安）人。初名嘉，字台卿，因避难改名，取义不忘本土。东汉名臣之一。

赵岐从小便精通经史，有才艺，知名于世，娶马融兄长的女儿为妻，但鄙薄马融倚仗梁冀权势作威作福的人品，从不主动与之见面，并给友人写信说：“马季长虽有名当世，而不持士节，三辅高士未曾以衣裾褊（bié 别）其门也。”任地方官吏，清廉正直，颇有威名。

年三十余岁时，患了重病，卧床七年多，濒临死亡。为此，他为自己预立遗嘱说：“大丈夫生世，遁无箕山之操（退隐没有许由那样的操守），仕无伊吕之勋（当官没有伊尹、吕望那样的治国功业），天不我欤，复何言哉。可立一员石于吾墓前，刻之曰：‘汉有逸人，姓赵名嘉。有志无时，命也奈何！’”但过了些时候，大病竟得痊愈，复入仕途，辗转就任京兆府功曹。

桓帝延熹元年（158），中常侍（宦官）唐衡的哥哥唐珣接任京兆尹，而赵岐从前贬斥过他的人品，深为唐珣嫉恨。为此，赵岐知道唐珣一定要借机报复，便领着侄子赵戢悄悄地逃亡外地，其家属和亲戚果然被唐珣诬以重罪，统统杀害。为逃难，在江淮和山东南北各地变换各种职业，历经许多艰难困苦。后来，流落到北海郡（治所在今山东昌乐西）在市集卖饼为生，遇到孙嵩。当时孙嵩年方二十余岁，认为赵岐不象普通的生意人，便秘密询问，与之订交，将赵岐藏在自己家中。直至延熹九年（166）唐氏死灭，赵岐才重返仕途。于汉灵帝年间，又遇党锢之祸，幽居十几年。后受任为敦煌太守，又被边章胁迫，想方设法才重新返回长安。在献帝年间，升为太仆。老年，又重患旧疾，卧床两年余方才痊愈。曹操秉政时，得为司空，又得拜太常，于建安六年（201）卒，享年九十余岁。有著述多种。

临终前，预为自己修好墓穴，立遗嘱告诫儿子说：“我死之日，墓中聚沙为床，布簟白衣，散发其上，覆以单被，即日便下，下讫便掩。”



赵岐一生，两患重病，前后卧床九年有余，却能享寿九十  
 余岁，可见患重病者亦未必短寿。他年轻时立的遗嘱，还有不平  
 之气，恨志不得申；晚年时立的遗嘱则通达得多，只求速朽，确  
 乎于人生真谛有所解悟。勤于著述，可能为长寿之因。

（《后汉书·吴延史卢赵列传》）

## 诸葛亮

### 美质短寿 过度操劳

诸葛亮（181—234），字孔明，琅玕阳都（今山东沂南县）  
 人。三国时蜀丞相，我国历史上著名的政治家、军事家，在历代  
 民间知名度极高，已成为智慧的化身、美德的典型。

诸葛亮未入仕前，曾在南阳（今湖北襄樊）躬耕隐居，博  
 学精识，志向远大，自许为管仲、乐毅。史称：“亮少有逸群之  
 才，王霸之器，身長八尺，容貌甚伟，时人异焉。”又有记载说：  
 “亮身長八尺，形细面粗，犹如松柏，皮肤枯槁，纹理润泽。”可  
 见他身材魁梧，体质强健，身形细长，并有长期户外活动的印  
 记。以汉末每尺约24公分计，身高约190厘米，在今日亦可谓高  
 大。

但是，尽管有如此姿质，仅享寿54岁，低于刘备的63岁、曹  
 操的66岁、孙权的71岁，也低于老对手司马懿的73岁。这主要  
 在于刘备去世时（亮时年43岁），付以托孤重任，诸葛亮感恩图报，  
 尽心竭力，鞠躬尽瘁，不殫操劳，事无巨细，都要过问，唯恐  
 别人不象他那样尽职。以至他部下主簿（秘书长）杨颍（yǒng）  
 极力劝谏，认为他不该事事躬亲，弄得“形疲神困”，恳切地批

评说：“今明公为治，乃躬自校簿书，流汗竟日，不亦劳乎！”他的老对手、魏国太尉司马懿也看透这一点，诸葛亮派使节去时，只打听有关诸葛亮睡眠、饮食以及管理什么事务之类的琐细事情，使节说道：“诸葛公夙兴夜寐（早早起身，夜深方睡），罚二十以上（该处以二十军杖以上的事项），皆亲览焉。所啖（dàn 蛋）食不至数升。”司马懿因此叹息道：“诸葛亮大概快要死了。”果然，两军对垒时，诸葛亮病死于营中，未能实现兴复汉室的志向。可见，诸葛亮乃死于操劳过度，不注意自我保养。

## 淡泊宁静 谨身守正

诸葛亮未得高寿，并非不明养生之道，而在于报恩之心太切，乃至操劳过度。作为一个智者达士，他对性命之学，养生之理，颇为精熟。

诸葛亮认为养生首在养心，养心首在立志。曾在《诫外生书》中提出：“夫志当存高远。”又在《诫子书》提出：“夫君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”淡泊，指对外物的态度，即不受诱惑；宁静，指个人心志的专一，即不改操守。淡泊、宁静，不仅是伦理要求，而且也是养生的要求。

诸葛亮自己可谓淡泊宁静的典范。他虽志存高远，关心时势，却并不热衷名利，盲目求仕，躁急求进。自云：“臣本布衣，躬耕于南阳，苟全性命于乱世，不求闻达于诸侯。先帝不以臣卑鄙，猥自枉屈，三顾臣于草庐之中，谘臣于当世之事，由是感激，遂许先帝以驱驰。”即他是因刘备的恳切访求，方才出山入仕。他避居南阳，乃因叔父与刘表有旧，特来相依，如欲求仕，早可在刘表手下任职。出仕后，也忠心国事，不治私财，自云：

“臣死之日，不使内有余帛，外有赢财，以负陛下。”后果然如此。另外，诸葛亮之兄诸葛瑾已入仕东吴，甚得重用，孙权也打算征辟诸葛亮，他却不肯仕吴。有人问是何原因，诸葛亮回答说：“孙权也能重用我，但不可能让我尽力发挥。（孙将军可谓人主，然观其度，能贤亮而不能尽亮，吾是以不留）。”可见他对出仕选择极为慎重，宁可隐居埋名，不愿随俗浮沉。

诸葛亮对色关也能看破，娶妻重才不重貌。相传沔阳名士黄承彦对诸葛亮说：“闻君择妇，身有丑女，黄头（头发焦黄）黑色（皮肤黝黑），而才堪相配。”于是诸葛亮便答允下来，在乡里传为笑谈，为此流行一句俗谚：“莫作孔明择妇，只得阿承丑女。”

也正因主张淡泊宁静，诸葛亮不喜欢聪明外露的人，《与兄瑾言子瞻书》云：“瞻今已八岁，聪慧可爱，嫌其早成，恐不为重器耳。”这颇合道家养生之论。当年马况亦曾劝其弟马援曰：“汝大器，当晚成。”

生命实际是一种时间流程，对时光的重视，从来是养生的一个重要内容。诸葛亮亦曾指出：“不爱尺璧而爱寸阴者，时难遭而易失也。”（《兵要》）又曾慨叹：“年与时驰，意与日去，遂成枯落，多不接世，悲守穷庐，将复何及！”（《诫子书》）

诸葛亮还有一点可贵见解，在于认识到由于人的秉性不同，不可能强求一致；而且养生术也有所局限，即只可保全个人之身，不能拯救世间危难。《论诸子》云：“老子长于养性，不可以临危难。商鞅长于理法，不可以从教化。苏（秦）、张（仪）长于驰辞，不可以结盟誓。白起长于攻取，不可以广众。子胥长于图敌，不可以谋身。尾生长于守信，不可以应变。王嘉长于遇明君，不可以事暗主。许子将长于明臧否，不可以养人物。此任长之术者也。”他自己之所以宁肯操劳夭寿，并非不明养生，而是出于自觉的抉择，是权衡长短利弊后的明智归宿。从这个意义

讲，实不必为之叹息。

（《三国志·蜀书·诸葛亮传》，《诸葛亮集》）

## 士 燮

### 喜读春秋 寿至九十

士燮（137—226），字威彦，苍梧广信（今广西梧州）人，三国时人。他祖先本为山东汉阳人，至王莽时才避乱南方，其父曾于桓帝时为日南太守。士燮曾游学京师洛阳，师颍川刘子奇，攻读《左氏春秋》，后仕至交趾（今广东、广西大部）太守。汉末动乱时，因南方较安定，内地士人多往依避难，士燮器量宽厚，能谦虚下士，而且自己也苦读不辍，曾为《春秋》作注解。袁徽《与荀彧书》曾推尊道：“交趾士府君既学问优博，又达于从政，处大乱之中，保全一郡……官事小阙，辄玩习书传，《春秋左氏传》尤简练精微，吾数以咨问传中诸疑，意思甚密。又《尚书》兼通古今（按：指既通今文《尚书》，又通《古文尚书》），大义详备。”

士燮几个兄弟都在交趾（后改交州）任职，贵盛一时。后归属孙权，拜为左将军，又升迁为卫将军，封龙编侯。士燮任郡守40余年，卒年九十岁。

士燮长寿的原因，与好读史书《左传》大有关系。后世晋代名将杜预，活了63岁，在武将中为高寿，他也精通《左传》。多读史书，既劳动脑力，又可平息心境，宜于养生。好《左传》而长寿，当非偶然。

（《三国志·吴书·刘繇太史慈士燮传》）

## 张 昭

### 刚介端严 寿逾八旬

张昭（156—236），字子布，彭城（今江苏徐州）人。三国时东吴名臣，少好学，善隶书，精《左氏春秋》。初从孙策，孙策临终前把弟弟孙权托付给他。张为人刚介，貌又威严，举国上下都对他又敬又畏，连孙权都说：“我与张公说话，从来不敢随便乱讲。”

因有托孤之恩遇，张昭敢于直谏，不怕冒犯孙权。一次，孙权在武昌游赏钓台，与群臣喝得酩酊大醉，但兴致更高了，令人用清水泼洒群臣，以使大家清醒过来继续喝酒，并兴冲冲地表示：“今晚不喝得有人摔到水中，不算尽兴。”张昭见状赶紧避开，走出门去坐到车子上。孙权派人将他召回说：“大家不过图个乐和而已，你何必那么生气呢？”张昭答说：“当年殷纣王修筑糟丘酒池，彻夜痛饮，当时也认为是尽情欢乐，并不认为是干坏事啊？”孙权哑口无言，只得停止了宴会。此类直言相谏，冒犯君主的事例极多，以至引得孙权不耐烦起来，抽出刀来生气地说：“我们吴国人到皇宫来拜谒我，出皇宫去便拜谒你，我对你的礼敬，实在已到极点了，可你多次在大庭广众中数落我，真让我觉得过去我是不是做错，对你太纵容了。”张昭仔细地端详了孙权好一阵子，才慢慢地答说：“我也知道有些话您不爱听，但我之所以忍不住还要说出来，竭尽自己的愚忠，实在是因为太后临终时，把我叫到床边，遗诏封我为顾命大臣的缘故啊。”说完涕泪横流，十分恳切。孙权只得将佩刀丢在地上，与张昭相



对哭泣。

但也正因如此，孙权始终未让张昭任宰相，只让他为谋臣，并对人解释说：“我不是不信任张昭，而是因相国杂事太多，而且并非事事能顺人心意，而这个老头性情太刚强，担任相国肯定会满腹怨气，对他并没有什么好处。”

张昭晚年以老病告退，在家里闲居无事，便埋头著书，写了《春秋左氏传解》与《论语注》。直至耄耋之年，仍能朗朗背诵《左传》等典籍。81岁卒。

张昭得享高寿之由，首先在于性格刚介，意气坚凝；其次则在于勤于动脑，著述不辍。另据史载，其举止端严，不追求享乐，生活有节制，亦当为长寿之因。

（《三国志·吴书·张顾诸葛步传》）

## 孙 谦

### 头生肉角 年逾九十

孙谦（425—516），字长逊，东莞莒（今山东莒县）人。南北朝循吏，仕宋、齐、梁三代，历二县五郡，所在廉洁，又清慎强记，人称其神明。每次转官都没有私宅，只得借车厩居住。百姓馈赐财物，谢绝不受，生活俭朴，冬天只有布被，夏天连帷帐都没有，但也从未受蚊蚋叮咬之苦，人们都很惊异。至梁武帝天监年间，年已九十，还好象五六十岁的人那样强壮。

孙谦很讲义气。彭城人刘融流落行乞，不幸病倒街头，无人眷顾。其友人将其抬到孙谦家，孙谦腾出厅房收养他。待刘融去世时，依礼发送，颇为时人赞叹。

孙谦晚年时，头上先生两个肉角，史云：“末年，头生二肉角，各长一寸。”这是此较奇特的生理现象。

孙谦去世时，年已九十二岁，临终叮嘱子孙说：“我从来不求闻达，未料到能仕历三代，官成两朝，我死后，朝廷可能加谥号，这是公家的事，你们要在我气断后，马上用我平常穿的衣服入敛，千万不要奢侈，尽量俭朴。讲究葬礼，不是有志人的向往。只要棺木能装下我的身体，墓坑能与棺木相称也就足够了。”他儿子用芦苇编织灵车，既俭朴又华美，连皇帝也为之举哀。

孙谦的侄子孙廉，与孙谦并称“东莞二孙”。其为政也能平直，号为善政，但他取位之途，是用烹调手艺讨好权贵，因此也受人讥笑。史称：“凡贵要每食，廉必日进滋旨，皆手自煎调，不辞勤剧，遂得为列卿。”但从他精于烹调看，也是养生之一法。

## 顾宪之

### 透见生死 革除陋俗

顾宪之，南朝宋梁间人，字士思，吴郡吴兴（今苏州市）人。宋后废帝年间，任建康（今南京市）令，为政清明，甚得人心。当时市上卖的好酒被誉为“顾建康”，取其“清且美”之义。顾宪之颇善断案。有个积案，案由是两人共争一牛，都说是自己家的，前任未审明结案。他查核了一下案卷，下令放开那头牛，让牛自行找到主人家，立刻使强赖他人家耕牛的人俯首认了罪。

人齐，顾宪之被任为衡阳内史。当时，境内因流行疫病，死者众多，许多死者仅裹一床席子，被抛弃在路旁。他上任伊始，便分告属县，赶紧查找尸体亲属，尽快殡葬；未有亲人者，由官府出资下葬。很快，路旁尸体便清理一空，使活人的生存环境大为改善。

当时，衡阳还属荒凉之地，风俗比较落后。其中有一项陋俗，即活人生了病，便认为是死去的亲人灵魂作祟，于是要将下葬的尸体刨出来，用清水洗刷残骨，以便去除邪气。顾宪之到任后，竭力劝阻，反复解说道：“人死了之后，绝不会干预活人的生活，生死大不一样，千万不要迷惑。”终于使这一陋俗得以革除。（又土俗，山人有病，辄云先亡为祸，皆开冢剖棺，水洗枯骨，名为除祟。宪之晓喻，为陈“生死之别，事不相由”。风俗遂改）。

顾宪之透见生死之别，对自身的生存和辞世也有清醒认识。他因为官清正，晚年患中风病归乡隐居时，家里略无储蓄，经常陷于饥寒困境，并无任何怨言。梁武帝天监八年（510），在家中病死。临终前，留遗嘱告诉他儿子说：“人的生存和死亡，同白天与黑夜交替一样正常。出生时不知从何处而来，死亡后又怎能得知可到什么地方？（夫出生入死，理均昼夜。生既不知所从，死亦安识所往？）延陵季子说：‘人死后精气上升到天上，肉体回归到地下，魂魄则飘散在四面八方。’这讲得很有道理。虽然这种说法也很茫然难测，大概不是虚妄之说。葬礼应当简单而动感情，这才是真正地爱护亲人。我死后不必按常规办理，不必设筵席待客，只要有香火油灯，让前来致哀的人有所凭吊即可。死后的祭祀也要俭省，只用新鲜的瓜果蔬菜便可，不必用牲畜的肉类和其他贵重祭品。正如先圣孔子所说，丧葬祭祀之礼只要求诚恳恭敬，本来就不该过于浪费，哪用得着务求物品完备呢？”可见他确能透见生死，不只能教化百姓，革除陋俗，也能达观

自律，俭办后事。

(《南史·顾颉之传附》)

## 库狄士文

### 孤僻刚介 愤恚身亡

库狄士文，代（今山西代县）人。隋时酷吏。祖曾任北齐丞相，父曾任武卫将军。士文在北齐官至领军将军，入北周，封为随州刺史。入隋，为贝州治所（今河北南宫县东南）刺史。

士文为人孤僻清苦。亲友间也互不存问，不受公私任何请托，以致家无余财，十分困苦。他的儿子曾因饿偷食官厨的面饼，被他关入监狱好几天，罚了一百下杖刑，让其步行返回京师。他家的仆人买东西都不敢在本州买，怕担嫌疑，都从境外采购。全州官吏百姓，见到士文都两腿打战。不论谁有细小过失，他都要深文周纳，务予严办。

士文到贝州后，对各级官吏严加查处，不论多少脏贿，统统都要追究，结果相互牵连，定罪一千余人，全都发配岭南。相送犯人上路那天，哭泣之声，遍于州境。被流放的人，十有八九遇疫病病亡，丧亲的哭声，终日不断。士文对此很反感，听见哭丧者便下令抓来鞭打，但哭声反而更多更厉害，闹得全州一片凄凄惨惨。当时在士文手下，京兆人韦焜为贝州司马，河东人赵达为清河县令，也都严苛寡恩，只有贝州长史稍宽厚些，所以当地老百姓编了个歌谣：“刺史罗刹政，司马蝮蛇瞋；长史含笑判，清河生吃人。”皇帝听到这一歌谣，叹息道：“没料到库狄士文的酷虐，竟比野兽还凶恶。”于是将其撤职。不久，贬为雍

州长史。到任后，依然严苛为政，深文周纳，人人以罪，引起当地人们怨恨。

士文有个妹妹，本为北齐帝嫔妃。入北周，配薛国公长孙览为妾。长孙夫人多嫉妒，进谗于皇后，皇后下令让长孙览遗弃了她。士文认为是丢人事，从不与之来往。后来，应州刺史唐君明在为母亲守丧期间，娶之为妻，违背了礼法，因此明君受到御使弹劾，士文也因此牵连被劾。他生性刚介，咽不下这口气，不几天便愤恚（hui 慧）而死。他有三个儿子，衣食难以为继，却因士文之故，没有一家肯收养接济他们。

库狄士文不愧是清官，不仅累及自身，还让几个儿子受了苦。但清官未必有德政，甚而比赃官更残酷。从养生角度看，是不知体恤自己，更不知怜悯他人的苛薄寡恩之徒。其“愤恚而死”的下场，也正是最常见的伤生夭寿原因。

（《隋书·酷吏传》，《北史·库狄干传附》）

## 辛公义

### 治疫救民 感化习俗

辛公义，陇西狄道（今甘肃临洮）人。隋代良吏。北周时，从太学生累迁为掌治上士、扫寇将军。入隋，授主客侍郎摄内史舍人，累迁至驾部侍郎，巡察各牧所，得良马十多万匹。从军平陈，以功得为岷州（今甘肃岷县）刺史。后迁牟州（今属山东），又充扬州道黜陟大使，不受属请，因诬去职。后炀帝悟，召拜为内史侍郎，后迁司隶大夫检校右侍卫武贲郎将，从征卒于途中。享年62岁。



辛公义善治狱，为牟州刺史时，下车便首先赶赴狱中，一一验问，用十几天问清楚了，才升大堂理事。对新的诉讼，都亲自审问，问不清楚，就不回家住宿，而睡在衙门里。有人劝他不必这么辛苦，他答说：“身为地方官，不能劝导百姓趋于德化，不涉狱讼，已不算称职了。哪里有见百姓系于牢狱，而自己急于问清便安下心来的道理呢？”此话传出，不仅狱囚感服，当地老百姓都受感化，有了纠纷常私下互让解决，不愿用小事麻烦刺史。这种推己及人的惠政，颇令人称道。

辛公义任岷州刺史时，当地习俗落后，只要人生病，其他人便不敢接近，连亲属都不存问，所以患病的人死亡率极高。他到任后，了解到这一情况，认为不能用行政命令改变习俗，便命令官府的人四处察看，发现有病人便抬到州衙来，夏天疫病流行时，病人多到上百个。他捐出自己的俸禄，用来购买粮米药物，救治病人。等病人好了，他便亲自送病人回家，对其家人说：“过去你们不管病人，所以病人往往死去；我如今能照顾病人，所以他们都活下来了。病人多是不会传染的，如果一接触就传染的话，我跟那么多病人住在一起，岂不早死了吗？以后遇见病人，要赶紧医治，还要多给照顾。”经他的努力，当地习俗大变，抬入州衙的病人越来越少，当地老百姓都能照顾患病的家属了。对于那些没亲属的病人，公义照旧收养，救治了许多人，当地老百姓感激地称他为“慈母”。

辛公义本人将过花甲，寿数不算高，但他改变陋俗，救治病人的德政，堪称最有效的养生术，确也挽救延续了许多人的生命，颇可称道。即使在今日，是否敢于接触并照料病人，仍然是重要的社会伦理问题，如对麻疯病人、爱滋病患者，人们是否仍有爱心呢？

（《隋书·循吏传》，《北史·循吏传》）

## 公孙景茂

### 捐俸恤民 寿逾八旬

公孙景茂，字元蔚，河间阜城（今属河北）人。隋代良吏。少好学，博涉经史，在魏时察孝廉，射策甲科，仕至太常博士，有“书库”之誉。入北周，授济北太守。隋立，为息州刺史、淄州刺史等，洵一代良牧。炀帝大业年间，死于官所，享寿87岁。为息州（今河南息县）刺史时，正当平陈战事，征人多患疫病。公孙景茂捐出自己的部分俸禄，熬粥施药，救治许多人。皇帝非常高兴，下令褒奖并颁示天下。隋文帝开皇十五年时，巡行洛阳，召见景茂，这时他已77岁了。皇帝问他岁数，他据实以告，皇帝嗟叹久之，他进言说：“当年姜子牙80岁才得遇文王，我现今不到80岁便得遇陛下，比他更有福。”皇帝听了十分高兴，赐物300匹锦缎，还晋为仪同三司。

在道州刺史任上，公孙景茂也能拿出自己的部分俸禄，购买牛犊和鸡、猪等物，周济那些难以维生的贫苦孤弱之家。他还经常单骑走访，探查民情。见有积极从事生产有所业绩的人家，便大加表扬；遇见懒惰或奸诈者，便加以训斥或开导。使得当地民风大变，不论男女，都积极从事生产，人与人之间的关系也大为融洽，有的上百人之大村，仿佛象一家人一样。

在其他任所，也多有德政。及其亡故，吊丧者有几千人。有的人来不及出席葬礼，便在郊外坟前哭祭。

照今日之观点看，公孙景茂并无特别的养生方术，只有一心为民，注意救助病弱，鼓励生产，让所治之地百姓安居乐业，

并不多为己身着想。但这正合于我国传统的修身术，即心身应双修，且修心重于修身，良好的道德伦理大有利于养生延寿。他捐俸恤民的举措，也可称宏观养生之道。

(《隋书·循吏传》，《北史·循吏传》)

## 傅 弈

### 不信佛教 主张薄葬

傅弈(555—639)，亦作傅奕，相州邺(今河北临漳西南)人。隋、唐时大臣。通晓天文历数，隋开皇年间，曾服侍汉王谅。杨谅造反时，曾打算以星象示警为借口，问傅弈：“现在荧惑入井(按：荧惑，星名，即火星；古代星象家认为它主刑罚；《汉书·天文志》云：“荧惑为乱为贼，为疫为丧，为饥为兵，所居之宿国受殃。”井，井宿，南方星位名，荧惑入井即火星守南斗，为灾祸的象征)果若何？”意谓星象已示警，天下将大乱，我该怎么办？暗示傅弈推尊他篡位夺权。傅弈却认为星象变化很自然，“乌是怪邪”，不肯附和杨谅，引起杨谅的恼怒，却因此未受杨谅造反兵败的连累。这说明傅弈具有朴素的唯物主义观点。

唐高祖武德年间，傅弈曾上书痛斥佛教误国。其中论及人的寿命问题，说：“人的生死寿夭，本来只是自然现象；刑罚的威慑，德业的福佑，本来也只由帝王作主。现在佛教徒托寓佛理，硬说这一切全由佛做主，实在扰乱了天理，也分夺了帝王的权威。(且生死寿夭，本诸自然；刑德威福，系之人主。今其徒矫托，皆云由佛，攘天理，窃主权。)”中书令萧瑀认为傅弈的言论是诽谤圣人，应当诛杀，傅弈针锋相对地反驳道：“按照礼教，

应当首先服侍双亲，然后为帝王效力，而佛教徒离开亲人逃出俗世，用匹夫的贱体傲视帝王的权威，而且背弃血亲奉事佛祖，实在是不孝不忠，应当查处。”一番论驳得萧瑀无活可答，只是合上掌忿忿地诅咒道：“所谓地狱，正是为傅奕这类人预备的。”

傅奕晚年生病后，从来没有求医诊治。一天在酣睡之中突然醒过来，自言自语地说：“我要死了啊！”随即自己预撰墓志铭曰：“傅奕，青山白云人也。以醉死，呜乎！”还留有遗言对子女说：“六书等名教之言，你们可以学习；至于妖胡传来的佛法，千万不能信奉。我死之后，应当裸葬，不必奢侈。”死年，85岁。

傅奕从不求医而得享高寿，与李百药自幼得病常服药物殊途同归，可见高寿原因十分复杂，很难有简单的标准做法。

（《新唐书·傅奕传》）

## 萧瑀

### 达于知命 惑于本性

萧瑀(573—647)，字时文，后梁明帝子，九岁封为新安王，女兄为隋晋王妃，随入长安；炀帝即位，迁检校左翊卫中郎将。后从唐高祖，授光禄大夫，拜宋国公，拜兵部尚书，又随秦王(李世民)攻战守牧。太宗登位，拜尚书左仆射等职。贞观二十一年卒，享年74岁。

萧瑀年轻时认为刘孝标(南朝梁)的《辩命论》诡悖不经，即故作耸人听闻之论，不合正理。刘认为命由天定，而且不可改变：“命也者，自天之命也。定于冥兆，终于不变。”萧瑀作论专门辩驳这一点，认为：“人禀天地而生而谓之命，至吉凶祸福则

系诸人。今一于命，非先王所以教人者。”意即人的出生由天地造化决定，是偶然的外力支配；而人生的吉凶祸福则与人的言行相关，不能统统归之于命。他这一见解，受到当时通达之士的称许，尽管仍未真正通达，却有一定自觉性，值得借鉴。

但在行动上，他却并未坚持自己的见解，隋炀帝当政时，生了重病，却不去请医生，说：“假如天命还让我多活几年，用不着我自作努力。”受到他姐姐萧皇后的指责，说：“你是亡国皇室的后裔，如今不安于做小官，故意作惊人之论，恐怕要招来大祸。”他这才不得不请来医生，认真治病，终于得以痊愈。

萧瑀自己的言行，又恰恰证明了自己的见解：“至吉凶祸福则系诸人。”他本来颇受唐太宗信任，唐太宗曾写信赠他，内有“疾风知劲草，板荡识诚臣”的名句。但萧瑀为人心胸狭窄，见唐太宗也信任其他大臣，便认为皇帝偏信，常有怨言，并借故攻击对手如房玄龄等，弄得与皇帝关系日渐疏远。晚年，他以腿脚有毛病为借口不肯上朝，唐太宗生气地说：“他难道还认为自己官位不够大吗？”于是下诏免去他的爵位，任为商州刺史。不久，才又复其旧职。死后，太常拟的谥号为“肃”，皇帝因其性格偏执嫉妒，改为“贞偏”。他既以刚直招来富贵，又因妒忌未得皇帝重用，确实以自己的言行，影响了自己的命运。

（《新唐书·萧瑀传》）

## 吕才

### 批驳定命 不信风水

吕才（600—665），博州清平（今山东聊城）人。唐代文臣。



精阴阳方伎之书，尤长于音律，官至太常博士、太常丞。永徽初，预修《文思博要》及《姓氏录》。龙朔中为太子司更大夫。麟德二年卒于官。享寿65岁。

皇帝令吕才参与阴阳术数书籍的裁简修订，其持论本于儒教而不从俗流，用经义推验术数，不为时人称许，而比较通达平允。史称：“才之言不甚文，要欲救俗夫，切时事，俾易晓也。”其中涉及养生的观点，也有可资借鉴处。如《禄命篇》提出，人的生老病死，并非先天命定：“世有同建与禄，而贵贱殊域；共命若胎，而夭寿异科。”即两个人的生辰相同，星象相同，运命却大有差别。该文还从历史人物的遭际中，提出“五不验”的五个范例，反复申明测命术不可凭信。又在《葬篇》中提出人间祸福与葬事（风水）无关：“故知荣辱升降，事关诸人，而不由于葬。”因而，他坚决反对迷信风水、择吉：“由是相莹陇，希官爵；择日时，规财利……不可法也。”

术数名家对术数的批判，深刻精到，颇可借鉴。今人对生命的认识，自应比古人更高明，尤不该惑于定命、果报、风水等迷信观念，而应把寿夭、祸福的关键把握在自身手中。

（《新唐书·吕才传》）

## 狄仁杰

### 巧治赘疣 针术通神

狄仁杰（607—700），字怀英，并州太原（今山西太原）人。唐代名臣，武则天最予敬重。善断狱，能抚边，所在颇有政绩。据《集异记》载，狄仁杰不但精通政事，也擅长医术，尤

精通针灸之术。显庆（唐高宗年号）年间，应皇上所召进京朝见，在华州城北面，只见人群聚在一起，拉住马一看，只见竖立着一块巨大的牌子，上面写着：“能疗此儿，酬绢千匹。”于是他走近去观瞧，只见一个富家的孩子，在牌子旁躺着，鼻头上生有一个大瘤，象拳头那样大小，由一个筷子般粗细的肉蒂连着鼻子，稍一碰肉瘤，病人便疼痛难忍；因肉瘤的牵累，眼睛也鼓了出来，样子十分痛苦。他不禁颇觉动心，为小孩感叹了好一阵儿。仔细察看过病症后，他对小儿家属说，这个病我能治。其父母和亲属十分感谢，赶紧叫人去抬绢，摆在路边。狄仁杰叫家属托抱起病人，在病人脑后插入银针，深入约一寸多。过了会儿问道：“针感是否已传到患病处了？”病人点点头说：“感觉到了。”于是狄仁杰便拔出针来，那个瘤子（疣赘）应声而落，患儿眼睛也缩回去，象从前那样美丽而安详了。

病人家属对狄仁杰千恩万谢，要拿一千匹绢奉送给他，他笑着说：“我不过是怜惜那个患儿而已，所以想用医术帮助你们。我可不是靠卖艺混饭吃的人。”说完上马而去。其艺其德，均令人感佩。

狄仁杰享寿94岁，正与他精于医术有关。擅长医术，也可能有助于他治狱破案，荷兰人高罗佩撰《狄公案》，常有他化装成江湖郎中微行私访的情节，也可能正由他精于医术化出。

（《旧唐书·狄仁杰传》，《古今图书集成·医部》）

## 员半千

### 乐游山水 年逾九旬

员（yùn 运）半千（621—714），字荣期，齐州全节（一说晋州临汾）人。唐代文臣，始名余庆，后改今名。自幼颖异，很早便能讲《易》与《老子》，受到房玄龄、王义方等器重。凡举八科，皆中。但未蒙一官，思欲自振，上书求用云：“陛下何惜玉陛方寸地，不使臣披露肝胆乎？”而且豪气冲天，自认天下第一：“得天下英才五千，与榘所长，有一居先，臣当伏死都市。”其性格的确不同于常人，但上书并未起作用。后得授武陟尉，重拱中，累补左卫胄曹，证圣中为弘文馆直学士，与修《三教精英》。中宗时，为淳州刺史。睿宗时，累封平原郡公。开元二年卒。博涉经史，知名河朔，著《三国春秋》二十卷。

史称：“半千事五君（高宗、武后、中宗、睿宗、玄宗），有清白节，年老不衰，乐山水自放。开元九年（一说二年）游尧山、沮水间，爱其地，遂定居。卒，年九十四，即葬焉。”可见其长寿原因之一，是乐游山水。这种方式，活动身体，怡悦心神，的确有益于身心健康。另外，从其生平分析，高度的自信，也当是高寿原因之一。

（《新唐书·员半千传》）

## 卢藏用

### 政清而寿 养劳而福

卢藏用，字子潜，幽州范阳（今北京市）人。唐代人，曾为著名隐士，隐于终南、少室二山，学炼气，行辟谷术，知名于世。武后末年，召授左拾遗。曾上疏劝谏武后少兴土木，武后未从。后仕至济阳令。玄宗年间，因依附太平公主获罪，流驩州（今越南安城），改昭州司户参军，迁黔州长史，卒于始兴（今属广东）。卒年五十余岁。

卢藏用的出名，在于道士司马承祯对他的讽刺。当时，司马承祯拜见玄宗，还山时藏用送行，路过终南山时，卢指着说：“此中大有嘉处。”其本义是说，自己在这里住过，此地确有大好风光。司马承祯徐徐回答说：“以仆视之，仕宦之捷径耳。”意含讥刺，说卢藏用隐居并非出于本性，而是沽名钓誉，想找捷径入仕。卢也确实不够安分，隐居山中时便很留意时事，被人称为“随驾隐士”。而后，“终南捷径”成为讥刺假隐士的成语。

卢氏多才多艺，善蓍（草）龟（卜）九宫术，工草隶、大小篆、八分，善琴、弈。他虽精通方术，却认为治理国政不该畏于术数，被所谓阴阳的忌讳拘束住，认为：“天道也随人情而定。古代治理国政的人，只要做到不滥施刑罚，自然可使人长寿；不横征暴敛，自然可使人民富有；法令较稳定，国家自会安宁；赏罚适当，兵力自会强盛。讲礼义一定会招来百姓，行重赏一定能养出死心塌地的亲信，礼义和赏赐并行一定能驱策有才能的人为之效力。如果不这么做，即使不按季令乱施刑罚，不分日子厉行号令，也不会取得成功。因此，任用贤才驱策能人，不用多长

时间便能获利；严明法律颂明政令，不用去占卜使可断定为吉祥；培护劳作而重视功利，不必祈祷便会得到福佑。”他这番言论，很为当时的人称许。

卢藏用关于“刑狱不滥则人寿”、“养劳贵功，不祷祠而福”的观点，虽说的是政务，对于养生来说也颇有理。不受戕害，自是保寿之方；劳动致富，确是取得生存资料的途径。

（《新唐书·卢藏用传》）

## 刘幽求

### 政坛失意 恚愤而卒

刘幽求（654—715），冀州武强（今属河北）人，唐代名臣。圣历中，举制科中第，任阆中尉。因刺史不够礼貌，便弃官而去，后得任朝邑尉。桓彦范诛张易之、张昌宗时，未杀武三思，刘幽求进谏说：“公等无葬地矣。不早计，后且噬脐。”后武三思果构杀五王。当唐玄宗入诛韦庶人时，刘幽求参与大策，“是夜号令、诏敕，一出其手”。以功授中书舍人，赐爵中山县男，参知机务。睿宗时，加银青光禄大夫，行尚书右丞，仍旧知政事，进封徐国公。后迁户部尚书、吏部尚书，拜侍中。开元初，进尚书右丞相，兼黄门监。未几，除太子少使，罢知政事。因为姚崇所忌，宰相卢怀慎等奏言幽求“轻肆不恭，失大臣体”，贬睦州刺使。后迁杭州刺使，转桂阳郡刺使，于赴任道中病亡。史载：“恚愤，卒于道，年六十一。”

刘幽求立过大功，登过高位，但经不起政争的挫折，刚一失意便“恚愤”而卒，实不通养生之道。他早年即因“刺使不礼，



弃官去”，早已显出能伸不能屈的弱点。后来从相位上降下来，对于太子少使这样的“散职”很不满，口出怨言，引致继续被贬，结果气死在途中。毛泽东同志在《旧唐书·刘幽求传》上批注道：“刘幽求。能伸而不能屈。年六十一，以恚死。”显然是批评他不通进退之道，心胸狭窄，也是在批评他不明养生，若其能有度量涵养，也不至于“年六十一”便亡故。

(《新唐书·刘幽求传》)，陈晋《毛泽东之魂》

## 姚 崇

### 不佞于佛 不畏于死

姚崇（650—721），字元之，陕州硤石人，唐代著名宰相。武后时，拜侍郎，曾入相。玄宗为太子时，为兵部尚书、中书令。玄宗登基后，复为相，佐成开元之治，流芳史册。开元八年（721），授太子少保，以疾不拜；明年卒，享年72岁。

姚崇认为佛教泛滥，不利于社会，唐中宗时，曾上奏说：“佛不在外，悟之于心。行事利益，使苍生安稳，是谓佛理，乌用奸人以汨（gǔ 骨）真教？”由皇帝批准，下诏淘汰人数过多的僧人，令一万二千多名僧人还了俗。临终遗言，也嘱咐其子不要佞佛求福，认为：“夫死者生之常，古所不免，彼经与像何所施为？儿曹慎不得为此！”

正因不佞于佛，不相信死生轮回的悠谬之说，姚崇对死看得十分透彻，认为“死者无知，自同粪土”，因而临终前力倡薄葬，遗嘱说：“昔杨震、赵咨、卢植、张奂咸以薄葬，知真识去身，贵速朽耳。……吾亡，敛以常服，四时衣各一称。性不喜冠

衣，毋以入墓。紫衣玉带，足便于体。”  
也正因将生死看得很透，对于所谓因果报应之类的邪说姚崇处之不惑。开元四年（716）山东闹蝗灾，姚崇下令扑杀蝗虫。有人劝他说：“天灾哪里可以用人力制服呢？如果杀虫太多，一定会遭报应的，希望您多多考虑一下。”姚崇说：“我下令杀蝗虫，是为了救人，如果放纵蝗虫为害，庄稼将无收成，天下的老百姓怎么办呢？如果为此而遭报应，我姚崇一个人担当，一定不连累你们！”蝗害也终于因此被扑灭，百姓深受其利。

（《新唐书·姚崇传》）

## 李 邕

### 进谏中宗 排斥方士

李邕（？—747），字泰和，江都（今江苏扬州）人。唐代文学家，以碑颂文为长，又善书法。因曾任北海太守，时称李北海。性方直敢进谏，又不护细行，终遭权贵之忌下狱死。死时年70余岁。

李邕之父李善，学问淹博但不善文辞，人称“书簏”。李邕自幼颖异，经人举荐，武后长安年间拜左拾遗。当宋璟劾张昌宗时，武后不应，李邕大声说：“璟所陈社稷大计，陛下当听。”武后才变过脸色，批准了宋璟的奏请。事后有人批评他，居卑位而冒忤旨之险，很容易被害，他答说：“不这样，名声也传不开。”

中宗即位后，宠信方士郑普思，妄授他秘书监之职。李邕劝谏说：“陛下刚即位不久，天下有许多大事待处理，怎么能受郑普思他们的迷惑，招来天下的纷纷议论呢？再说，方士有什么好



**李泌**

## 不信天命 养生有方

李泌（722—789），字长源，京兆（今西安）人。少聪敏，七岁能文，及长博学，善治《易》，常游嵩山、华山、终南山，爱好神仙不死术。玄宗时，诏讲《老子》，待诏翰林，供奉东宫。肃宗时，固辞官职，但随侍皇帝左右，入掌机务，权逾宰臣，遭崔圆、李辅国忌毁，畏祸归隐衡山。代宗立，舍蓬莱殿书阁。又遭权臣所忌，出为澧、朗、峡团练使，又转任杭州刺使。德宗即位，拜陕虢观察使，进检校礼部尚书，后拜中书侍郎，同中书门下平章事，累封邟县侯。贞元五年（789）卒，享年68岁。

李泌是唐代极有作为的名臣，历事四君，数十年间身系国家安危，但又崇信方术，为人所讥。史称：“泌出入中禁，事四君，数为权倖所疾，常以智免，好纵横大言，时进说议，能悟移人主。然常持黄老鬼神说，故为人所讥切。”实际上，他并不真信天命鬼神，德宗曾言及卢杞为恶等事，归于“乃命当然”。李泌答说：“所谓命，是已经定下来的东西。皇帝是造命的，不应当也谈论定命，如果只信命，就不必讲赏善罚恶了，桀当年说：‘我生不有命自天。’武王批评纣王说：‘谓己有天命。’可见身为君王还说命的，只是桀、纣那样的无道昏君。”于是德宗醒悟道：“我今后再也不谈天命了。”《新唐书》评赞曰：“盖以怪自置而为之助也。”即认为他讲方术不过是韬晦之计，较切事实。范文澜《中国通史简编》亦云：“他谈神仙怪异，实是处乱世的一种智谋。”

李泌享寿未过古稀，不算高寿，但颐养有方。其一是避世隐

居，已见前述；其二是不食肉，不近女色。但代宗召用时，强令李泌食肉，并为他娶妻，破了他的戒。其三是“养和”，即取新鲜的松树枝擦背。（泌尝取松樛（jiū 究，向下弯的树枝）枝以隐背，名曰“养和”。）若不问政事，单效养生，想来当致高寿。

唐肃宗立升迁。泌即辞更愿还山。帝许之。泌（《新唐书·李泌传》）帝问泌，苦辞已就。泌曰：前蒙人献金，臣不敢受。今蒙帝命，臣不敢受。泌即辞更愿还山。帝许之。泌（《新唐书·李泌传》）帝问泌，苦辞已就。泌曰：前蒙人献金，臣不敢受。今蒙帝命，臣不敢受。

吴 湊

## 不进医药 旷逸去世

吴湊（730—800），唐肃宗章敬皇后吴氏的弟弟。由布衣赐官，累进左金吾卫大将军，曾出任福建观察使，又任京兆尹，后以能兼兵部尚书。才能敏锐，而品性谦恭，颇受皇帝信任。

吴湊政绩勤清，美誉四腾。他任京兆尹时，请求罢中人于市购物，也就是不让太监直接上市场采买。从白居易《卖炭翁》诗中，可知宫市扰民之苦。吴湊为减轻人民负担，常多次苦苦进谏，有人劝他不必如此认真，惹皇帝讨厌，他则认为只有把情与理剖析明白，皇帝才会听信纳谏，自己多费点口舌不算什么，如果能让百姓得些实利便心甘情愿。他的政绩之一，是在街路两旁大植槐树，待槐树长起时，他已去世，市民指着槐树表示对他的思念。

吴湊从不往家中召医生和巫师，也从不吃药。他晚年生病时，家人哭着请他就医服药，他也不肯答应，旷达地表示：“我才能平庸，却从普通百姓成为三品高官，显赫了四十年，而且年已七十岁，还有什么可贪求的呢？自古以来外戚平安去世的并不多，我能得享天年，归入地下服侍先人，已很满足了。”（及



属病，门不内医坐，不尝药……）皇帝得知此事后，派御医为他诊病并开药煎汤，让其服用，他才不得已服了一剂药，但病情终未克制，因病去世，享年71岁。

吴凑之不肯就医药，与汉高祖刘邦一样，都是自知病已不可治愈，不愿再招那个麻烦，这种达观态度很可取。当代立法潮流逐渐倾向批准安乐死，正是免除人临终前的尴尬与痛苦，使人可以放心地无所牵挂地遗世而去。明知医药无效时，何必硬要用人力与老天争命呢！

（《新唐书·吴凑传》）

## 裴 度

### 不信圣水 顺时颐养

裴度（765—839），字中立，河东闻喜（今山西闻喜）人，唐朝名臣。贞元五年（789）进士及第，元和六年（811）为知制诰；七年，拜中书舍人；十年，以门下侍郎同中书省门下平章事；十二年，诏充彰义军节度使充淮西宣慰招处置使，讨平蔡州吴元晋，封晋国公，穆宗即位，进检校司空；天成四年（839），拜中书令，卒，年75岁。

裴度是讨平藩镇、再兴唐朝的著名功臣，因其维护中央权威，被藩镇叛将所惧恨。元和十年（815）六月，刺客杀害宰相武元衡，裴度当时为刑部侍郎，也被刺客所伤，脚部、背部、头部被砍伤，坠入沟中，刺客认为他已死去，慌忙潜逃，才得存性命。裴度在政治上守正不阿，在养生上也不妄信邪祟。当时汴宋

观察使令孤楚上书报告说亳州（属安徽）出现一个圣水井，凡饮圣水的人，身上的病全都治愈了。裴度批复说：“妖异乃由人兴起，水自己不会作怪。”于是下令禁止传播流言，将所谓圣水井填塞掩埋。这比起盲目相信流言蜚语的浅薄之人，心理要健康得多，识见也要明察得多。近年国内流行的多种保健神话，所谓麦饭石水，磁化水等，不也都喧闹一阵儿便沉寂了吗？

穆宗继位后，生活习惯懒散放纵，常常很晚才上朝。裴度劝谏说：“从前陛下每月能临朝六七次，使得天下臣民都知天子精勤，河朔的叛臣悍将也感到畏惧。近来却听说皇上您很少临朝了，恐怕天下军国大事，会因此不能迅速得到处置。说起来人要颐养天年，必须顺应季节与时刻的变化，如能使内气外气相互调合，便能保持长寿。道家的修身之法，正是春夏时节早早起身，取鸡叫的时刻；秋冬时节稍稍晚起来一些，取日出的时刻。大略在节令为阳时，要在阴时起身；节令为阴时，要在阳时起身。现在正当盛夏，所以应当天蒙蒙亮便起身，同大臣商讨国事；当时刻快到中午时，则阳气太胜，过于炎热，陛下也可以休息了。”（夫颐养之道，当顺适时候，则六气和平〔按：六气指天地间的六种精气，谓人应适时服食，方能养生。《庄子》疏云：“平旦朝霞，日午正阳，日入飞泉，夜半沆瀣，并天地二气为六气也。”天气和平，指人体的内气应与外界的六气适应调合〕，万寿可保。道家法：春夏早起，取鸡鸣时；秋冬晏起，取日出时。盖在阳，胜之以阴；在阴，胜之以阳。今方居盛夏，谓宜诘旦数坐〔诘旦数坐，意为赶在早晨便上朝入坐。诘旦，明旦〕，广加追向；漏及巳午〔巳时，9时至11时；午时，11时至13时〕，则炎赫可畏，圣躬劳矣。）

裴度本意在规劝皇帝关心朝政，所引用的道家养生术，确为传统见解。《黄帝内经》即云：“上古之人，其知道者，法于

阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽其天年，度百岁乃去。”（《新唐书·裴度传》）

## 卢 损

### 服气导引 退隐高寿

卢损（？—953），范阳（今北京）人。后梁初，中进士，但与同门任赞、刘昌素等互相攻讦，“所在相诟”，极不相容，时人称其谓“相骂榜”。这样，当任赞、刘昌素等身居高位时，卢损无由受重用，后迎娶左丞李琪的瞎眼妹妹，才随着李琪升任辅相而得以仕进，仕至右司员外郎。后唐时，升至谏议大夫，参议时政。

卢损其人，性颇刚介，却缺少文才，上书言事，词理浅陋，不被名流所知。后唐年间，因错读赦书，放跑罪人，被停职。后晋年间转秘书监，仕途很不得意，乃以户部尚书衔致仕，退居颍川（今属河南）。

当时有个叫李讷的人，年龄已近八十，善于服气导引，卢损便刻意仿效李讷，也修习养生之术。为此，移居阳翟（今河南禹县），开垦荒地，种植药草，穿上山野之民的便服，逍遥于山林和园圃之间，出门则坐小车穿道士服自称“具茨山人”。晚年与同辈数人，于大隈山（又名具茨山，位于河南禹县北）中自疏山泉，自造土坯，建造隐居之所，发誓不再出山。年龄虽日益增长，头发、牙齿等却不见衰老，确似有所收获。于后周广顺三年去世，享年80多岁。赠太子少傅。

从历史记载看，其长寿除“服气导引”外，与其亲身参加轻微体力劳动，如“诛茅种药”、“疏泉凿坯”等，有相当密切的关系。

(《旧五代史·周书·列传八》)

## 杨凝式

### 佯狂避祸 寿逾八旬

杨凝式(870—954)，五代著名书法家，字景度，华阴(今属陕西)人。父杨涉为唐宰相，朱全忠篡唐，涉当送玉玺。杨凝式劝谏说：“您身为宰相，使国事到此境地，不能说没有过错，如果再将印绶捧给别人，即使能享富贵，在史书上也要留骂名。”他父亲焦虑地说：“这可是灭门的话，我们家可要危险了。”杨凝式害怕此语漏泄，贻害家人，便佯狂装疯，时人称其为“杨疯子”。

杨凝式为唐昭宗朝进士，后历仕后梁、唐、晋、汉、周五朝，常称心病致仕，避居洛阳，傲对王公大人。而当地守令因其名望常予周济，甚而补其官职，以领俸禄，使其得以始终全身度日，直至后周显德元年去世，寿85岁。其卒，诏赠太子太傅。

杨凝式的“心疾”，未必真有重病，不过是避世全身的一种借口而已。史载：“(后)唐同光初，授比部郎中、知制诰，寻以心疾罢去……明宗即位，拜中书舍人，复以心疾不朝而罢……长兴中，历右常侍、工部侍郎，以旧恙免……唐末帝按兵于怀覃，凝式在扈从之列，颇以心恙喧哗于军寨……晋天福初，改太子宾客，寻以礼部尚书致仕，闲居伊、洛之间，恣其狂逸。”

可见他的病确系真有，但又有意喧嚷此事，显然别有用意。

杨凝式的外表，看去十分不雅，史载：“凝式形貌寝偃（tuì退），然精神矍然，腰大于身。”其佯狂既是避祸，也是为恣意行事，免受俗礼束缚。他的性情随和风趣，超脱常规，很可吟味。比如，他“长于歌诗，善于笔札”，每日纵兴而游，有所吟赏便随处题咏，“顾视引笔，且吟且书”，以至“洛川寺观蓝墙粉壁之上，题纪殆遍”。又如，他每天早晨起来，便和仆人商量去哪里游玩，他说：“宜东游广爱寺。”仆人说：“不若西游石壁寺。”他再次强调东游，仆人坚请西游，他便让步说：“姑游石壁。”在一旁听到这番对话的人，无不笑得前仰后合。还有一次，他有急事要去官府，明明既有轿又有马，他却拄着拐杖在地上跑，如同今人怕火车走得慢在车厢里助跑一样可笑，引得满街人跟着瞧热闹。如此近于童真的心性，宜享高寿。

（《旧五代史·周书·列传第八》）

## 范 旻

### 推广医药 改革陋俗

范旻（mín 民，934—981），字贵参，大名宗城（今河北临西北）人，北宋名臣范质之子。

宋初，范旻为度支员外郎判大理正事，又知开封县，领京尹。后岭南平，迁知邕州兼水陆转运使。当地习俗比内地落后，有病求巫不求医，信鬼神不信药物。范旻下令禁止淫祀，即乱拜鬼神，努力宣传医药知识，并带头捐出自己的部分俸禄，购买药物送给病人。还将常用药方刻在石版上，镶嵌在州府的院墙上，



以便让百姓周知习用。范旻的这些举措，不仅救活了许多当地人，而且改变了当地习俗，当地人深为感激。

后来，原南汉知广州邓存忠叛乱，引叛军挟持十万土著人攻打州城，范旻指挥守城，相持七十余日。在战斗中，范旻胸部中箭，又复发炎，仍坚持指挥，先后派出十五批报警人员向广州求救，直到援兵到来，平定叛军。皇帝令人护送入京调养，给予玺书嘉奖。随后，又转知淮南转运使。太宗年间，仕至给事中。后因事贬为房州（今湖北竹山县）司马，量移唐州（今河南泌阳），卒于任所，享年46岁。

范旻因受箭伤，不幸早夭，未得尽天年，不能算养生有成者，但他推广医药，改革陋俗的敏锐识见与实际成绩，理应受到高度重视，这不仅关系到个人养生，更是促使一方百姓都能健体延年的大功德。

（《宋史·范质传附》）

## 陈尧叟

### 著集验方 献麻苈策

陈尧叟（961—1017），字唐夫，阆（làng 浪）州阆中（今属四川）人。宋初名臣陈尧佐之兄。当时，陈氏一门贵盛，父陈省华仕至光禄寺卿，弟尧佐仕至同中书门下平章事（丞相），尧咨仕至翰林学士、节度使，成为显赫家族。

陈尧叟曾任工部员外郎广南西路转运使。岭南一带风俗比较落后，当地人生病了不求医药，只知求告鬼神，陈尧叟便将自己著的《集验方》刻于石柱上，立在各州驿站，推广医药知

识。他又鉴于当地气候暑热，大力提倡植树、凿井，特别在驿路上，每隔二三十里便修筑一个亭舍，贮水备饮器，以免来往行客中暑而死。

当时，朝廷为发展经济，下令各地必须种桑树和枣树，陈尧叟上策奏说，岭南风土，不宜栽植桑树，但当地盛产麻苧（zhù注，又称苧麻），不妨征收麻帛，以鼓励当地广植麻苧。此策被朝廷批准，大大有利于当地经济发展。这种实事求是的行政措施，很值得借鉴。

陈尧叟晚年仕至太尉，拜右仆射，出知河阳（今河南孟县）。患足疾。病情加重时，请求内调，回到京师后病卒，享年57岁。

陈尧叟也精书法，善草隶。其幼弟尧咨也工隶书，并善射箭。一门三弟兄都是书法家，又都仕至高官，只是寿数不齐，尧叟最短寿，未至花甲。尧佐则寿逾八旬。三兄弟之父寿67岁，其母寿80余岁，遗传素质较好。

（《宋史·陈尧叟传》）

## 陈尧佐

### 擅长书法 年逾八旬

陈尧佐（963—1044），字希元，阆（làng浪）州阆中（今属四川）人。宋初名臣。进士及第，历任魏县中牟尉、知真源县、开封府司录参军事、潮州通判等职。知寿州（今安徽寿县）时，岁饥，献出自己的俸禄买米熬粥，救济灾民，有政声。任两浙转运副使时，钱塘江石堤崩坏，他提出先埋柴禾，然后塞土夯实

的筑堤方案，后终被采纳。知滑州（今河南滑县）时，造木龙减缓河水速度，然后抢修长堤，被当地百姓称为陈公堤。知并州（今山西太原）时，为防止汾河水暴涨，发动州民筑长堤，并种植数万棵柳树护堤，民受其利。可见他历任地方官时，是关心民瘼、倡修水利的能吏。后调朝中任右谏议大夫、翰林学士、枢密副使等职，并拜为同中书门下平章事、集贤殿大学士（即丞相）。又遭贬出为数任地方官，判郑州时以太子太师致仕。不久病卒，享年82岁。临终时，自撰墓志铭曰：“寿八十二，不为夭；官一品，不为贱；使相纳禄，不为辱，三者粗可归息于父母栖神之域矣。”对自己的生平，实比较得意。

陈尧佐从小好学，未正式入塾时，父亲给侄子讲经，他在一边旁听，他叔伯哥哥还没完成学业，他却已学会了。一直到老，他也坚持读书，从未间断，还曾跟随著名隐士种放学习。种放善养生术（另有专条），他可能也有所修习。精擅书法，尤善写古隶八分体，能写方丈大字，笔力端庄遒劲，到老也不衰减。自我感觉良好，又常写大字，可能是他健康长寿的原由。

（《宋史·陈尧佐传》）

## 范仲淹

### 调气治身 疾自此去

范仲淹（989—1052），字希文，苏州吴县人。北宋名臣。与韩琦齐名，人称“韩范”。幼年曾苦学，每天只吃水泡面条或米粥，仍刻苦攻读不已。日后虽居贵显，仍节俭度日，不来宾客，不上两样肉菜。妻子儿子，都仅能自给。但又乐善好施，誉满乡

里。享年64岁，不算高寿也不算夭亡。

范仲淹著有《岳阳楼记》，其中的名句“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”传诵极广。他也精于养生，曾给韩琦写信，论及养生，文云：“承蒙关照，我近来虽有小毛病，很快便好了。人生存在世间，实与天地分立。如不注意调养，精气便不平顺，气不平顺便会患病。想来人天天生活于十二个时辰之中，除睡觉吃饭外，都要做事，很难有空闲调整气息治疗身体，这怎么能不患上疾病呢？希望你下决心抽出十天工夫，好好读一读《素问》，读完后便可知道人的生命得来不易，必须将气息调整平顺，和（即与外界谐调）的境界是从这里养成的，而疾病也将因此祛除。《素问》实在是一部奇妙的书，它的精妙之处，恐怕不是一般医生所能领会到的。”（承有微恙，寻已平复。人之生也，分天地之和。不调则气不平，气不平则疾作。今人十二时中，寝食之外，皆徇外事，无一时调气治身，安得而不为疾邪？请那十日之功，看《素问》一遍，则知人之生可贵也。气须平也，和自此凑，疾自此去矣。《素问》奇书，其精妙处三五篇，恐非医者所能言也。）范公对人生的重视，对炼气的推尊，确有一定道理。他曾在西北边疆主持军务多年，身体能适应得了，大约也与此有关吧？

（《宋史·范仲淹传》，焦竑《焦氏笔乘》）

## 郎 简

### 精于医术 寿近九旬

郎简，字叔廉，号武林居士，杭州临安（今杭州市）人。宋

代文臣，幼家贫，只能借书读。他总是将借来的书抄录一遍，读至能背诵下来，因而博学多才，得举进士。补秘书省校书郎，知宁国县，又知分宜县，后徙知藤州（今广西藤县），努力改变当地落后习俗，设立学校，培养士人，使得当地此后才开始有人举进士。后又在中央地方转任多处，曾知泉州、广州、越州、江宁府、扬州、明州等，以尚书工部致仕，后迁刑部。卒年89岁，特赠吏部侍郎。

郎简生性和易，喜欢与宾客交往。晚年在钱塘城北置房舍园林，安心静养，并行“道引服饵”之术。精通医药，见有病人，便自开处方，予以救治，并著有《集验方》，收有数十种药方，行于世间，直至八十余岁，尚面色红润，体力强健。有一天，郎简突感不适，便对其子郎絜说：“我自退居以来，已十五年了，从未有任何不舒服，今天却觉得很疲倦，大概寿数要尽了吧？”说完，躺到床上休息，就此绝命。

郎简高寿无病的原因，一是奉行“道引服饵”的养生术，调息进补，保持体力；二是精通医药，防止疾病。病既不上身，又有养生驻颜之颐养，故能寿近九旬。后一个原因尤为重要。

（《宋史·郎简传》）

## 文彦博

### 喜爱运动 寿逾九旬

文彦博（1006—1097），字宽夫，汾州介休（今山西介休）人。北宋名臣。仕至同中书门下平章事（丞相），又拜太尉，以太师致仕，封潞国公。历仕四朝，为将相五十年，寿92岁，为历代



文臣中享寿最高者之一。北宋年间，大臣寿八十以上者极多，史称“国家当隆盛之时，其大臣必有耆艾之福”。与文彦博同时而齐名的富弼，寿80岁。文、富与司马光等十三人，曾在洛阳“用白居易九老会故事，置酒赋诗相乐，序齿不序官，为堂，绘像其中，谓之洛阳耆英会，好事者莫不慕之”。这些寿逾古稀的老臣能诗酒欢会，确与宋代优游文臣有关。五代时期，不可能出现这种情景。可见养生保寿，要有一定的历史条件。

文彦博生性持重，在朝极有威望，在外也多有政声。从养生来说，特别值得注意的是他喜爱运动，尤爱击球。在知益州时，曾关上衙门，终日击球，尽欢乃散。击球运动是古代的足球，准此，其可谓标准的足球明星兼足球球迷了。从这一点来说，证明运动可以养生。

又，文彦博性格谦和稳重，虽贵盛已极，从不倨傲。在洛阳时，与邵雍、程颐、程颢兄弟交好，如同平民间相处。其风度气质，也令外族折服。宋哲宗元佑年间，契丹使臣来聘，苏轼在驿馆接待。入朝时，见文彦博立于殿门外，便对使臣介绍说：“他就是潞国公。”当报出他年岁已过八十时，使臣惊叹地说：“他身体真健壮呀。”苏轼说：“你们这还只是见到他的容貌，未听到他说话。他虽年岁极高，依然精力充沛，治纷杂理事务的精力，连精壮的少年人也赶不上；而且他博学多才，许多本门的专家也很难达到他的造诣。”使臣钦慕地说：“这真是不可多见的奇异人才呀！”

（《宋史·文彦博传》）

## 刘庭式

### 透解色爱 辟谷高寿

刘庭式，字得之，宋代齐州（今济南市）人。苏轼任密州太守时，刘庭式为通判。

当初，刘庭式未中进士时，打算要娶同乡某女子，已谈妥尚未下聘。不久，刘庭式得中进士，而那个女子因病双目失明，因其家只是个农户，十分贫困，根本不敢再提婚约之事。刘庭式与其家论婚，女方提出嫁身体健康的小女儿。刘笑着说：“我当初虽未来得及纳聘，实际在心中已认定某女为我的妻子，怎么可以改变当初的决定呢？”于是，他娶了那个盲女，并生了几个孩子。后来女方去世。与苏轼相会时，女方已死去一年多，刘庭式仍未复娶。苏轼不禁好奇地询问：“常言道，哀悼之情由爱心产生，爱心则因美色而产生。而今您娶的不过是个盲女，并无美色可言，那您的爱心是由于什么而产生，哀情又是因为什么而激发的呢？”刘庭式回答说：“我感到悲哀，因为我只是感到我失去了自己的妻子而已。如果我只因美色才产生爱悦之意，再因这种爱悦之意而生出悲哀之情，那么爱悦之意会因美色的衰败而松弛，所谓悲哀之情自然也会泯灭。但倘若真是这样的话，那么，凡是穿着华丽的裙服，在闹市中搔首弄姿，飞眼神勾引嫖客的卖淫女，岂不都可以成为我的妻子了吗？”苏轼认为刘庭式的回答很有道理，连连赞叹。

后来，刘庭式任职太平观监，终老于庐山。在山中，刘庭式行辟谷之术，根本不吃东西，目光却神采奕奕，似有紫色的精光。而且修炼得体健身轻，在陡峻的山坡小路上行走如飞，得以

高寿而终。

刘庭式所以能修习好辟谷之类的养生术，终于得享高寿，与他看破色欲大有关系。寡欲方能清心，心静才能长寿。

(《宋史·卓行传》)

## 罗必元

### 风节刚直 寿逾九旬

罗必元，字亭父，隆兴进贤（今属江西）人。南宋末年名臣，宋宁宗嘉定十年（1217）进士。

罗必元为人“见理甚明，风节甚高”。刚正（zhuàng 壮）直，不畏权贵。他曾担任抚州（属江西）司法参军，当地文人曾极得罪了权相史弥远，被谪贬道州（属湖南），押解他的官吏对之十分苛酷，罗必元不怕冒犯史弥远，下令解徐曾极的械具，保护他平安抵达贬所。

真德秀担任丞相时，罗必元对其寄予厚望，但也深觉国势衰危，独木难撑，因此驰书相贺。信中说：“老辈医士讲道，伤寒这样的绝症，只有独参汤可以救治，但能存活的十人中也不过两、三个人而已。先生您得柄国政，大概正是国家的独参汤吧？”

调任福州观察推官时，遇上一桩案子，朝中言官李遇的家属，与他人争一个荔枝园的产权，明显是巧取豪夺，占不住理。罗必元坚决依法判案，作出了不利于李家的裁决，遭李遇嫉恨，借故进谗言，罢免了罗的职务。

罗必元任余干县（属江西）县令时，福王府倚仗宗室的权

威，十分骄横，这时又为丞相赵汝愚修墓而侵占其周围老百姓的山地。罗必元又直言上疏，揭发赵家的行径，被赵府告到州里说：“区区小官，罢去何害。”再次丢了职务。但他的风骨胆量，更被世人称道。

宋理宗淳佑年间，罗必元任赣州通判。这时，权臣贾似道执掌国政，千方百计刻剥百姓滥增捐税。罗必元给皇帝上疏，认为此举“蠹国脉，伤民命”，引起贾似道的恼恨，改任为江州知州，不久又被罢免。

后来，罗必元又得在粮科院任职。这时，钱塘江潮水为患，朝廷却命令方士作法禳灾，京城里闹哄哄地作请神仪式。罗必元又上疏劝谏，制止这种愚蠢行为，受到皇帝的召见和夸奖。

宋度宗即位后，以宝章阁兼宗学博士致仕，后卒于家，享年91岁。

罗必元得享高寿，主要在性格刚正，另外也与他通晓医理有关。

（《宋史》本传）

罗必元得享高寿，主要在性格刚正，另外也与他通晓医理有关。

## 文天祥

文天祥（1236—1283），字宋瑞，一字履善，号文山，吉州庐陵（今江西吉安）人。南宋状元，仕至丞相，中国历史上著名的爱国志士。

## 正气浩然 生命顽强

文天祥（1236—1283），字宋瑞，一字履善，号文山，吉州庐陵（今江西吉安）人。南宋状元，仕至丞相，中国历史上著名的爱国志士。

文天祥资质优良，体貌丰美，肤白如玉，眉秀目长，精光四射。年二十，即宋理宗宝佑四年（1256）以第一名中进士。咸

淳十年(1274)起知赣州，次年元兵东下，奉诏勤王，入卫临安，拜平江知府。原来，文天祥生活十分奢华，自奉甚厚。至国难当头，痛自贬损，尽捐家财，充作军费，决意以身殉国。德佑二年(1276)拜右丞相兼枢密使，与元军议和，痛斥元相伯颜，被拘押北迁，于镇江逃脱。端宗立，又复为丞相，在福建、广东一带坚持抗元，后兵败被俘，吞毒自杀未果。被押至元将张弘范宫中，张让其写书给南宋君臣劝降，文天祥答说：“我不能保卫自己的父母，哪能反劝自己的父母投降呢？”面对逼迫，文天祥书写下自己写的《过零丁洋》诗，表明志向，诗结句云：“人生自古谁无死，留取丹心照汗青。”后宋军兵败崖山，陆秀夫负宋帝昀(bǐng 丙)投海死，宋亡。元军置酒庆贺，张弘范力劝文天祥投降，文天祥答说：“国家灭亡，作为臣子不能加以拯救，死有余辜，怎么敢再有二心呢？”张弘范知文天祥立志不降，只好将他押解回大都(今北京)。文天祥被关押三年，始终坚贞不屈，元政府只得于至元十九年(1278)将其杀害。

文天祥为拯救国难，曾多次经历艰险，身体并未拖垮。在被押北上途中，曾绝食八天，也未死去；到了大都，在条件优越的驿馆里不肯休息，终于被关押在土牢之中。土牢里条件极差，文天祥曾记写其状云：“余囚北庭，坐一土室，室广八尺，深可四寻。单扉低下，白间短窄，污下而幽暗。”但令人惊异的是，在这样的条件下长期幽禁，他竟未生病，自纪云：“予以孱弱俯仰其间，于兹二年矣，无恙。”文天祥自己解释这一原因说：“是殆有养致然，然尔亦安知所养何哉？孟子曰：‘吾养吾浩然之气。’彼气有七(按：指土牢中各种秽气、厉气)，吾气有一，以一敌七，吾何患焉！况浩然者，乃天地之正气也。”他还在狱中作有《正气歌》诗，传诵千古。

可见，顽强的信念力量，自可产生巨大的生命力。苏武在北



海牧羊十九年，须发皆白终于还乡，也是因有精神力量支撑。近年气功说认为，精神力量也有自己的力场，精神强毅者，其强大力场对肉体也有积极的影响。

（《宋史·文天祥传》，《正气歌》诗及序）

## 程敏政

### 蒙冤入狱 发痈而卒

程敏政（1445—1499），字克勤，休宁（今属安徽）人。明代文臣。其父信曾为南京兵部尚书。幼随父居四川，十岁时巡抚罗绮以神童目之，荐于朝廷，英宗召试，十分赏爱，诏读书翰林院，官给廪饩。成化二年（1466）进士及第，授编修，历左谕德，直讲东宫，学问该博，为一时之冠。孝宗立，擢少詹事兼侍讲学士，直经筵。因其为名臣之子，又才高学博，常“俯视侪偶”（即对同朝相伍者瞧不上眼），因而也颇为他人忌恨。弘治元年（1488），受劾被勒致仕，五年起官，不久改为太常卿兼侍读学士，掌院事；后进礼部侍郎，专典内阁诰敕。

弘治十二年（1499），程敏政与李东阳主持会试，举人徐经、唐寅预先作的练习文，竟与试题相合，于是给事中华昶劾程敏政卖题谋私。这时，还未发榜，于是诏令敏政不得阅卷，已录取者由李东阳同其他考官一起覆核，结果发现徐经、唐寅都不在程敏政所取的名单中，李东阳据实上报，但进言者忿犹未解，依然纠缠不已，程敏政与华昶、徐经、唐寅一起，都被囚禁狱中。经审讯，以徐经曾带礼物拜见过程敏政，唐寅也曾拿文章向程敏政请教过为理由，将徐、唐二人入仕资格免除，并勒令程敏

政致仕，华昶则因所告不实调为南太仆主簿。程敏政蒙受不白之冤，愤恚难抑，身生恶疮，发病死亡。卒年55岁。

程敏政“发痈卒”，自是因受冤狱引发的愤恚所致，而深层原因，则与他“常俯视侪偶，颇为人所忌”相关。其冤狱之起，史称：“或言敏政之狱，傅翰欲夺其位，令昶奏之。事秘，莫能明也。”但不管怎么说，与他修养不足相关。养生与修身相关，确为传统养生观的精华。

（《明史·文苑二·程敏政传》）

## 赵文华

### 失宠悒郁 迷狂自杀

赵文华（？—1557），浙江慈溪人，明代著名奸臣。嘉靖八年（1529）进士，授刑部主事，累官至通政使。未中第时，在国学为太学生，严嵩为祭酒，很欣赏他的才干；后仕于朝，严嵩日贵幸，于是深相结纳，为义父子。倚严嵩势力，官至右副都御使总督江南。

赵文华虽投靠严嵩，还想自己直接结交于皇帝，于是私自向皇帝进百花仙酒，诡称：“我的老师严嵩就是喝这种酒才长寿的。”后来皇帝直接询问严嵩，严嵩宛转答说：“我生平从来不服食药饵，我能活这么大岁数，自己也不知是什么原因。”过后对赵文华严加斥责，赵文华转求严嵩妻子欧阳氏，才得以恢复关系。

赵文华因进仙酒得罪了严嵩，还曾因进仙方直接得罪了皇帝。文华贵显后，不仅对严嵩父子不那么恭敬，对皇帝的近侍也

渐渐怠慢，甚至接旨也拜跪不如礼，隐隐地使皇帝感到恼怒。他又曾向皇帝进献方士的药物，皇帝服尽后，派宦官再去索讨，赵文华却不再进奉了。于是，皇帝打算驱逐他。这时，适逢言官高相上章，控告赵文华在江南冒功、贪赃的种种事实，严嵩虽为之辩解，也无法庇护，被批准致仕还乡。随后，又削贬为民。

赵文华素有蛊（gǔ 古）病，即精神迷乱症。遭遣后，卧于舟中，悒悒自失，百无聊赖，病情加重，在一天晚上，自己用手扒开腹部，脏腑都流露出来，于是暴死。（文华故病蛊，及遭遣，卧舟中，意邑邑不自聊。一夕，手扪其腹，腹裂，脏腑出，遂死。）

赵文华其人不可取，但所进百花仙酒及方士药，也许有一定滋补作用。而其迷狂自尽，又可算典型病例。

（《明史·奸臣传》）

## 严 嵩

### 窃柄朝政 寿至耄耋

严嵩（1480—1567），字惟中，分宜（今属江西）人。明代宰相，著名奸臣。善作祷神青词，因此深得世宗赏爱。特别善于揣摩皇帝意旨，史称“嵩父子独得帝窾（kuǎn 款）要。欲有所解救，嵩必顺帝意痛斥之，而婉曲解释以中帝所不忍；即欲排陷者，必先称其媿（měi 美），而以微言中之，或触帝所耻与讳。以是称帝喜怒，往往不失。”又云：“嵩无他才略，惟一意媚上，窃权罔利。”因此，专国政20余年。

严嵩于弘治十八年（1505）中进士，改庶吉士，授编修，后因病归乡，一边养病，一边读书，整整读书十年，为诗古文解，

颇著清誉。复出后，务为佞悦，渐受重用。如夏言秉政时，对夏言极恭顺，夏言也认为他能顺从自己，但严嵩却暗中与夏言争宠。皇帝为敬神，常御香叶冠，并令人刻了五顶沉水香冠，赏赐给夏言等人。夏言不肯奉诏戴冠，严嵩不但戴香叶冠，还用轻纱笼罩。皇帝因此亲信严嵩而疏远夏言，严嵩又趁机进谗言，终于将夏言排挤出朝，后来又置其于死地。

严嵩体健高寿。其为人，长身材，削肩膀，眉目疏朗，声音宏亮。拜为武英殿大学士（为相）时，年已60余岁，“精爽溢发，不异少壮。朝夕直西苑板房，未尝一归洗沐，帝益谓嵩勤”。84岁时，因其子世蕃获罪。第二年，世蕃被诛，严嵩及其孙皆黜为民。又过二年，严嵩因老病，在看坟的小屋里死去，享年87岁。

在历代著名奸臣中，严嵩寿数最高，但似乎并无特别的养生术，正如他自己所言：“犬马之寿，诚不知何以然。”

（《明史·奸臣传》）

## 茅 坤

### 能文好兵 寿登九旬

茅坤（1512—1601），字顺甫，号鹿门，归安（今浙江吴兴县）人。明代文学家，以所选《八大家文钞》风行天下。嘉靖十七年（1538）进士，历知青阳、丹徒二县。丁母忧，服阙，迁礼部主事，后谪广平通判，累迁至广西兵备佥事。雅好谈兵，因军功晋秩二等，迁大名兵备副使。曾随总督胡宗宪赴福建讨倭，因家人横行乡里被劾，免职归乡。在乡间，努力发展产业，所获颇丰，家业大起。年90岁时卒于家。

茅坤最大的特点是能文章。论文，宗唐顺之，倡唐宋古文，以韩愈、柳宗元、欧阳修、苏洵、苏轼、苏辙、王安石、曾巩为八大家，所编《八大家文钞》风行天下，是历史上著名的文学选本。论兵，在广西瑶民起事时，向总督应槲(jiǎ 贾)进策说：“派大兵进剿，非得十万人不可，而且要有相应的粮草，一时无法备办。如果拖下去，敌兵也早已占据险要，巩固防卫了。不如马上出精兵偷袭，一下子歼灭敌人的首脑，把胁从者震慑住，这才是上策。”应槲认为此意见很对，便让他直接领兵进击；结果一连攻破十七个寨子，平定了乱事。可见他极有应变之才。如此文武兼通，学问和历练都优长的人才，实在不很多。也许正是文武兼修，使茅坤得以长寿。

(《明史·文苑三·茅坤传》)



---

# 文人养生

## 颜回

### 白发早生 盛年而夭

颜回，字子渊，又称颜渊，春秋时鲁国人，比孔子小30岁，是孔子最得意的学生。其家甚贫，但好学不辍，孔子曾为此感慨地说：“颜回真是个贤明的人才啊！每天只能吃一簞（竹篮）饭，饮一瓢水，住在偏僻小巷的茅屋中，一般人都会感到苦不堪言，独独颜回处于这样的境遇，仍然好学不倦，自得其乐。”孔子还多次称誉颜回，认为有了颜回，他与其他弟子的关系也更融洽亲密了。还认为能淡泊地对待功名利禄，有机会可大有作为，没有机会也能甘心等候时机的人，只有他和颜回，其他人都无法达到如此境界。

可惜，颜回身体一直很弱，才29岁，头发便全白了；才32岁，便早夭身亡。他的死，令孔子哭得十分悲恸。当鲁哀公问孔子：“你门下的弟子哪一个最好学呢？”孔子回答说：“我的学生中，属颜回最好学习。他为人很有修养，从不乱发脾气，也绝不会犯同样的错误。可惜他不幸短命而死，现在再也没有他那样的好学生了。”

看来颜回的早夭，主要在于遗传因素，也与长期的贫困生活缺乏营养有关。

（《史记·仲尼弟子列传》）

## 冉 耕

### 人有善行 偏生恶疾

冉耕，字伯牛，春秋鲁国人，在孔子诸弟子中以德行著称。但他竟也患上重病，被疾病折磨得脱了相，瘦骨嶙峋，面目全非，在家中养病，不愿见任何人。孔子去探视，也只能在屋外相询。孔子十分伤感，拉住冉耕伸出窗外的手，一边流泪，一边长叹道：“唉，这真是命运的恶作剧啊！这样的一个人，竟然得有这样的病，好人竟无好报。唉，这真是命运的恶作剧啊！”（伯牛有恶疾，孔子往问之，自牖执其手，曰：“命也夫！斯人也而有斯疾，命也夫！”）

恶疾，有两重含义，一指重病，一指癣疥疽之类有恶相恶味的病，此处恐二者兼有，否则冉耕不会不愿见人。这则故事说明，疾病不长眼睛，不是光缠恶人。任何人都可能染任何病，与其人德行无关。但是，修养好品德高尚的人，确实少患病而多得长寿，因其内心杂念少，行为也较谨慎。正因如此，孔子才会因冉耕这样的好弟子身染恶疾而深为痛心。

（《史记·仲尼弟子列传》）

## 东方朔

### 避世朝中 酒色伤身

东方朔（前154—前93），字曼倩，平原厌次（今山东惠民）人，汉代著名文士，诙谐多智，口才敏捷，善于辞赋。

东方朔刚入长安时，向汉武帝上书，用了三千片木牍，公车令派两个人去抬，勉强能抬起来。汉武帝读此奏书，每天读一点，作个记号，以后接着读，用了两个月才读完。于是诏拜为郎。初上书时，东方朔自许极高，云：“臣年二十二，长九尺三寸，目若悬珠，齿如编贝，勇若孟贲，捷若庆忌，廉若鲍叔，信若尾生。若此，可以为天子大臣矣。”皇帝既为其此语打动，又觉言过其实，始终未予重用。

当时，与东方朔并列为郎的侍臣中，有不少是侏儒。东方朔吓唬他们说：“皇上认为你们个小力薄，既不能下地为农耕种，又不能上任作官治民，也不能临阵当兵打仗，毫无益处，只是耗费衣食，打算把你们全杀掉，你们赶紧向皇上求情吧！”侏儒们吓哭了，诉于皇帝，皇帝诏问东方朔：“你吓唬这些小矮人干什么？”东方朔说：“那些侏儒长得不过三尺，俸禄是一口袋米，二百四十个铜钱，我东方朔身長九尺有余，俸禄也是一口袋米，二百四十个铜钱。侏儒饱得要死，我却饿得要死。陛下要觉得我有用，请在待遇上有所差别；如果不想用我，可罢免我，那我也用不着在长安城要饭吃了。”皇帝听了大笑。因此让他待诏金马门，稍稍亲近了些。金马门是宦署的大门，因门旁有铜马，所以称之为“金马门”。

东方朔待诏金马门后，经常参加宴会，每次宴会，总要把

桌上剩余的肉食带走，弄脏了衣服也不要紧；还经常得到赏赐，每次都亲自扛回家去。他把皇帝的赏赐攒起来，作为娶妇人的本钱，大约每年换一个年轻的妇人。有人向皇帝报告说：“东方朔真是个狂人。”皇帝说：“他要没这个毛病，你们哪里能与他同列呢？他早就会当大官了。”他的孩子，也在宫中为郎，曾对他说：“别人都认为您太狂放了。”东方朔笑着说：“象我这样的人，实际是在朝廷隐居。古代人，则在深山中隐居。”当时又趁着酒兴，坐在地上用掌击地打拍子，曼声唱道：“陆沉于俗，避世金马门。宫殿中可以避世全身，何必深山之中，蒿庐之下。”

东方朔对于汉武帝的行为，也有所规劝，如谏阻增扩上林苑，不许佞臣董偃入宫，劝皇上不要过于“淫侈”等，但其言多杂诙谐，举止也较放荡。仕至给事中后，又因醉中于殿旁小便，被劾为不敬，免为庶民，不久又重为中郎。一次，东方朔又上书云：“愿陛下远巧佞，退谗言。”写得一本正经。武帝感到很奇怪，问：“东方朔今天怎么说得这么正经呢？”一打听，东方朔果然病得不行了，没多久便死去了。享年54岁。

东方朔的寿数不高，大约与他放纵酒色有关，这从养生角度讲，是一个反面的教训。

从正面看，东方朔有许多见解很可参考：

一是避世隐居，不必到深山老林。关键在于精神状态，而不在身居何处。他本人“避世金马门”，随时俗浮沉，可为范例。

二是他在进谏时，提出些养生之见，如：“臣闻乐太甚则阳溢，哀太甚则阴损，阴阳变则心气动，心气动则精神散，精神散则邪气及。”即要节制感情，哀乐俱不能过分。

另外，他临终遗言不再诙谐奇诡，直截吐露心事，说明人临终前往往比较认真地思考身世经历，所言往往比较真切，司马迁引古语云：“鸟之将死，其鸣也哀；人之将死，其言也善。”

确有道理。今人辑有名人临终遗言专书，颇可参阅。

（《史记·滑稽列传》，《汉书·东方朔传》）

## 司马迁

### 详论医道 传写名医

司马迁，生卒年不详，汉代史学家，承家学任太史令，著《史记》。《史记》中有《扁鹊仓公列传》，详尽生动地传写了古代两大名医的事迹，罗列了诸多医案，颇有参考价值。

司马迁在《史记·扁鹊仓公列传》评赞中，提出了简明精到的医道观，对于后世极有启发。其一，肯定医术的重要，认为“使圣人预知微，能使良医得早从事，则疾可已，身可活也。”大意是说：假使明智的人能看透天人间的关系，就能叫优秀的医生充分发挥其能力，人类的疾病便可除去，人类的生命也可大大延长。此论将健康的保证寄于医术，不是系于鬼神运命，自然较为科学。其二，认为医术没有止境：“人之所病，病疾多；而医之所病，病道少。”意谓人的疾病层出不穷，医术总有所局限。此说也极精审，人类的医疗水平不断进步，许多绝症已成易治之病，却也不断有新的病症出现。近年的“爱滋病”，便是人类新发现的疾病之一。其三，提出著名的“六不治”原则：“故病有六不治：骄恣不论于理，一不治也；轻身重财，二不治也；衣食不能适，三不治也；阴阳并，脏气不定，四不治也；形羸不能服药，五不治也；信巫不信医，六不治也。有此一者，则重难治也。”这“六不治”是：1. 凭借个人地位主观臆断，不肯遵从医理的人，不能治；2. 舍不得花钱请医购药，不能治（按：



医药费负担，个人往往难以承受，是个社会问题，应社会统筹解决）；3. 只注意疾病，平时不注意调节衣食的人，不能治（按：养重于治，是我国传统的医疗养生观，颇合现代科学原理）；4. 症状不明显，病因难探查的病，不能治（按：现代医学大大发展了，但分科过细，疑难病反而更多了，如铊中毒等怪病，一般医院几乎诊查不出来）；5. 病体过弱，无法服药的人，不能治（按：今人发明打针、滴流、鼻饲等方法，可以强行用药了，但一个人如无求生欲望，恐难治好，本条从调动主体意志来看确有道理）；6. 相信巫术不相信医道的人，不能治（按：近年流行的许多精神疗法、气功疗法，并不科学，许多亦近于巫，却打出“信则灵”的旗号与医学争锋，对迷于此道的人，医术确实不灵）。以上三点论医之见，确乎值得借鉴。

## 精析形神 遵从道家

司马迁在《史记·太史公自序》中，论及养生问题，认为道家的观点最可取。

在论各家要旨时，司马迁认为：阴阳家关于“序四时之大顺”的看法，不能违背，墨家的“强本节用”，儒家的“序君臣父子之礼，列夫妇长幼之别”，法家的“正君臣上下之分”，名家的“正名实”，都是可取之论。而道家最高明，“其为术也，因阴阳之大顺，采儒、墨之善，撮名、法之要，与时迁移，应物变化，立俗施事，无所不宜，指约而易操，事少而功多。”

就养生来说，司马迁明确认为儒家的主张不能让人长生：“儒者则不然，以为人主天下之仪表也，主倡而臣和，主先而臣随。如此则主劳而臣逸。至于大道之要，去健羨，绌聪明，释此而任术。夫神大用则竭，形大劳则敝，形神离则死。死者不可复

生，离者不可复反，故圣人重之。由是观之，神者生之本也，形者生之具也。不先定其神形，而曰‘我有以治天下’，何由哉？”也就是说，司马迁很重视个人生命，认为个人生命不存，一切功业都谈不上；而个人生命之根本，在于神（精神）与形（肉体）的结合。要想长生，必须安神固形，不可过劳。因此，“道家使人精神专一，动合无形，赡足万物”于养生最相宜。

### 善处生死 忍辱著书

司马迁因保证李陵本人不会真心投敌，触怒了汉武帝，被处以宫刑。这对个人来说，是比死还难以忍受的奇耻大辱，而司马迁为了完成《史记》的撰述，忍辱偷生，正确地看待了自己生命的价值。

在《太史公自序》中，司马迁深情地提出：“夫《诗》、《书》隐约者，欲遂其志之思也。”在《报任安书》中更明确提出生命有不同的价值：“人固有一死，死有重于泰山，或轻于鸿毛，用之所趋异也。”而自己不肯马上就死，正是为了显示出生命的价值：“夫人情莫不贪生恶死，念亲戚，顾妻子。至激于义理者不然，乃有不得已也。……所以隐忍苟活，函粪土之中而不辞者，恨私心有所不尽，鄙没世而文采不表于后也。”

在《屈原贾生列传》中，司马迁全文引录了《服鸟赋》，对贾谊“等生死”的观点深有体会，在评赞中写道：“读《服鸟赋》，同死生，轻去就，又爽然自失矣。”既透辟地认识到从宏观看，生与死只是事物的一个变化过程，从本质上没多大分别；同时，又坚持生命的价值，既达观，又执着，确为悟者之言。

（《史记》）

## 王 充

### 精论气寿 洞彻死生

王充（27—97），东汉著名学者，字仲任，会稽上虞（今浙江上虞）人。著有《论衡》、《养性书》等。

王充的养性之论，最精辟的是“气寿”之论，即认为人的寿命长短，与先天禀赋之气大有关系。如先天禀气充实而坚强，长寿；不这样，则夭寿。他说：“人之禀气，或充实而坚强，或虚劣而软弱。充实坚强，其年寿；虚劣软弱，失弃其身。……禀寿夭之命，以气多少为主性也。”

尤为难得的是，王充根据“气寿”之说，反对“多子多福”的传统见解，提倡少生优生。《论衡·全寿篇》云：“妇人疏字者（怀孕少的）子活，数乳者（生育多的）子死。何则？疏而气渥（wò 握，厚重之义），子坚强；数而气薄，子软弱也。”

王充还根据上古人之寿数，认为百岁是人正常的寿数：“百岁之寿，盖人生之正数也，犹物至秋而死，物命之正期也。物先秋后秋，则亦如人死事或增百岁或减百也。先秋后秋为期，增百减百为数。物或出地而死，犹人始生而夭也；物或逾秋不死，亦如人年多度百至于三百也。”

那么，人何以寿命不同呢？这主要在于先天禀受之气不同：“百岁之命，是其正也。……命不可以不满百之故谓之非命也。非夭有长短之命，而人各有禀受也。由此言之，人受气命于天，卒与不卒，同也。”意即寿为百岁，乃是正命，不满百而死，应谓死于“非命”。人的寿数确有差别，但并非“命”有不同，本命均应满一百岁。差别在于先天禀受不同，即气有差别，即早夭者

乃“皆由禀气不足，不自致于百也”。

另外，同样禀气坚强而充实的人，也未必同样长寿，很可能意外死亡。对此，王充提出：“凡人禀命有二品，一曰所当触值之命，二曰强弱寿夭之命。”即有后天遭际与先天禀赋的不同。先天禀赋，以百岁为正，“不至百者，气自不足也”，有一定的极限。而后天遭际，却并无极限，寿命长短无法预料：“所当触值，谓兵烧压溺也。……兵烧压溺遭以所禀为命（按：以此为命运之命），未必有审期也。”审期，即确定的日期。各种各样的天灾人祸、水火刀兵，都可能致人于死，这比起人的先天禀赋来，实在更难预测。王充对于人的生死，既认为有一定规律，又认为不可拘守成见，的确高明。

在现代，也有预期寿数与实际寿数的差别，也有先天素质和后天遭遇的区分，但王充在约两千年前便有如此见解，足令人惊讶。

## 养性保寿 看破生死

史载，王充“年渐七十，志力衰耗，乃造《养性书》十六篇，裁节嗜欲，颐神自守”。

《养性书》今已失传，但“裁节嗜欲，颐神自守”八字，可谓点破养性要诀。也就是养性必须节欲淡泊，延寿必须养气守神。

《论衡·自纪篇》有精要的“养性”之论：“养气自守，适时则酒。闭明塞聪，爱精自保。适辅服药引导，庶几性命可延，斯须不老。”意谓年老时应当养好丹田之气，适当喝些酒，不要多所思虑，更不要纵欲享乐，然后适当地服些药物，炼炼气功。

对于死亡，王充既觉悲哀，又看得很透，认为自古以来，人

皆难免一死，没办法淹留不老：“惟人性命，长短有期，人亦虫物，生死一时。年历但记，孰使留之？犹入黄泉，消为土灰。”凡达于养性者，都能看破生死；养性为求长生，但终究难免一死，若将死看得过重，即便长生也乏乐趣。只有将生与死看淡，才能尽量争取生命的延长。

（《后汉书·王充列传》，《论衡》）

## 王 符

### 重视生民 除奸养善

王符，字节信，安定临泾（今甘肃镇原南）人。东汉著名学者，见重一时，曾与马融、张衡等友善，因生性耿介，不得升进，于是隐居不仕，卒于家。著有《潜夫论》，史评云：“其指诤时短，讨谪物情，足以观见当时风政。”

王符所论主要是政治，也涉及养生问题。主要见解有：

重视生民——“夫帝王之所尊敬者天也，皇天之所爱育者人也。今人臣受君之重位，牧天之所爱，焉可以不安而利之，养而济之哉？”爱民养民，是当政者要务，这里所论虽对官吏而言，毕竟合于宏观养生之道理。

认为祸患起于骄宠——“婴儿有常病，伤于饱也；贵臣有常祸，伤于宠也。哺乳多则生痼病，富贵盛而致骄疾。爱子而贼之（过分溺爱反而害了孩子），骄臣而灭之者，非一也。”这里主要谈的本是对臣下骄纵，实是害了他，但引了育婴为例，说明养育过厚反而戕害生机，便涉及到养生之理了。

对人民应加以教化，使其习于劳作——“夫贫生于富，弱



生于强，乱生于化，危生于安。是故明王之养民，忧之劳之，教之诲之，慎微防萌，以断其邪。……由此观之，人固不可恣也。”这不仅从宏观上看有理，对个体养生来说也有道理。人不能过于安佚，必须有所活动，不但是取得生活资料之所必须，也是强健体魄之所必须。

反对巫术，认为它愚民害人——“又妇人不修中馈，休其蚕织，而起学巫祝，鼓舞事神，以斯诬细民，荧惑百姓妻女。羸弱疾病之家，怀忧愤愤，易为恐惧。至使奔走便时，去离正宅，崎岖路侧，风寒所伤，奸人所利，盗贼所中，或增祸重祟，至于死亡。而不知巫所斯误，反恨事神之晚，此妖妄之甚者也。”不论对个体还是对社会来说，将健身全生的希望寄于巫祝鬼神，确实无济于事。

反对厚葬，认为那样劳民伤财——“古之葬者，原衣之以薪，葬之中野，不封不树，丧期无数，后世圣人易之以棺槨……其用足任，如此而已。今者京师贵戚，必欲江南橘梓豫章之木……或至金缕玉匣，橘梓槨楠，多埋珍宝偶人车马，造起大冢，广种松柏，庐舍祠堂，务崇华侈。”对比之下，今人“生不极养，死乃崇丧”，实在太不明智。丧礼从来与养生相关，实源于对生死的认识是否通脱。反对厚葬，至今仍有现实意义。

主张爱惜民力，无为而治——“国之所以为国者，以有民也；民之所以为民者，以有谷也；谷之所以丰殖者，以有民功也；功之所以能建者，以日力也。化国之日舒以长，故其民闲暇而力有余；乱国之日促以短，故其民困务而力不足。舒长者，非谓羲和（日神，指太阳）安行（走得较慢），乃君明民静而力有余也；促短者，非谓分度（太阳运行轨迹）损减，乃上暗下乱，力不足也。孔子称‘既庶而富之，既富乃教之’。是故礼义生于富足，盗窃起于贫穷；富足生于宽暇，贫穷起于无日。圣人深知力

者民之本，国之基也，故务省徭役，使之爱日。”这见解十分深刻，不但提出人生需要滋养，滋养需要劳作，劳作需要人的生命付出，而且将养生及养生之需与精力、时日联系起来，精深透辟，至今犹有借鉴意义。实质上，养生就是要使人“爱日”，有自己把握的时间；而人生的基础，便是人的精力，没有时间供自己支配与没有精力享用自己的时间，均有悖养生之道。难得王符将这几者的关系看得如此明白。

反对宽假恶人，主张建立有序的社会制度——“凡疗病者，必知脉之虚实，气之所结，然后为之方，故疾可愈而寿可长也。为国者，必先知民之所苦，祸之所起，然后为之禁，故奸可塞而国可安也。今日贼良民之甚者，莫大于数赦赎。赦赎数，则恶人昌而善人伤矣。……天性恶之民，民之豺狼，虽有放宥之泽，终无改悔之心。旦脱重桎，夕还囹圄（líng yǔ 玲雨，即监狱），严明令尹，不能断绝。”这与重视生民，看似另一个方面，实质相通。严惩少数性恶之人，正是为了保护善良百姓。此处之比喻，说明作者对医术十分精通。其关于除疾延寿的见解，也颇合养生之道。

（后汉书·王符传）

## 仲长统

### 反对厚养 渴慕隐居

仲长统（180—220），字公理，山阳高平（今山东微山西北）人。东汉末年学者，博览群书，善于文辞，敢直言，不拘小节，时人称为狂生。州郡屡次征召不就，后为曹操参军事。著

《昌言》三十四篇，十余万言。魏黄初元年卒，年41岁。

所著多为政论，讨论古今政治得失、风俗变迁，对于贫富悬殊、善恶颠倒的社会现实多所抨击，对于权贵骄横恣肆、鱼肉人民的暴行深恶痛绝，议论说：“豪杰之当天命者，未始有天下之分者也。……彼后嗣之愚王，见天下莫敢与之违，自谓若天在之不可亡也，乃奔其私嗜，骋其邪欲，君臣宣淫，上下同恶……岂非富贵生不仁，沈溺致愚疾邪？存亡以之迭代，政乱从此周复，天道常然之大数也。”从宏观讲，乱政有害养生，此即孔子慨叹“暴政猛于虎”之缘由。

仲长统还认识到，上古人民大体平等的社会结构解体以后，贫富相差已是不可逆转的趋势：“汉兴以来，相与同为编户齐民，而以财力相君长者，世无数焉。而清洁之士，徒自苦于茨棘之间，无所益损于风俗也。”在当时，财富之集中，已达到令人惊叹的地步：“豪人之室，连栋数百，膏田满野，奴婢千群，徒附万计。船车贾贩，周于四方；废居积贮，满于都城。琦赂宝货，巨室不能容；马牛羊豕，山谷不能受。妖童美妾，填乎绮室；倡姬伎乐，列乎深堂。宾客待见而不敢去，车骑交错而不敢进。三牲之肉，臭而不可食；清醇之酎（zhòu 宙，重酿的醇酒），败而不可饮。睥睨则人从其目之所视，喜怒则人随其心之所虑。此皆公侯之广乐，君长之厚实也。苟能运智诈者，则得之焉；苟能得之者，人不以为罪焉。源发而横流，路开而四通矣。求士之舍荣乐而居穷苦，弃放逸而赴束缚，夫谁肯为之者邪！”这确乎是社会发展的必然，直至今日之社会，财富集中的情状更令人惊骇。连社会主义革命都未能解决的社会贫富问题，让几千年前的古人解决实在荒唐。仲长统也未开出什么好药方，但他能对这种现象有所认识便很可贵，这对于思考宏观养生与个体养生，恰恰是已存在的事实，不能不加以正视。

从个体养生来说，奉养过厚，并非好事。仲长统认为，今人不象古人那样长寿，正因“所习不纯正”，由个人淫乐，到影响后代，使得今人先天不足，疾病难医，少高寿之人：“王侯之宫，美女兼千；卿士之家，侍妾数百。昼则以醇酒淋其骨髓，夜则以户室输其血气。耳听淫声，目乐邪色；宴内不出，游外不返。王公得之于上，豪杰驰之于下。及至生产不时，字育太早（按：今日美国少年父母已成一大社会问题，发人深省），或童孺而擅气，或疾病而构精。精气薄恶，血脉不充。既出胞藏（胎盘包），养护无法。又蒸之以绵纩（kuàng 况，即丝绵，本句谓穿得太厚），烁之以五味（本句谓吃得太丰盛），胎伤孩病而脆，未及坚刚，复纵情欲，重重相生，病病相孕。国无良医，医无审术，奸佐其间，过谬常有。会有一疾，莫能自免。当今少百岁之人者，岂非所习不纯正也？”这种见解十分正确。今日许多“富贵病”，正与营养过剩、护卫过当所致。

那么，怎样才利于养生呢？仲长统形象地提出自己的人生理想，实即一种隐居避世、养性保寿的养生术：“使居有良田广宅，背山临流，沟池环布，竹木周布，场圃筑前，果园树后。舟车足以代步涉之艰，使令足以息四体之役。养亲具兼珍之馐，妻孥无苦身之劳。良朋萃止，则陈酒以娱之；嘉时吉日，则烹羔豚以奉之。跼蹐畦苑，游戏平林，濯清水，追凉风，钓游鲤，弋高鸿。讽于舞雩之下，咏归高堂之上。安神闺房，思老氏之玄虚；呼吸精和，求至人之仿佛。与达者数子，论道讲书，俯仰二仪，错综人物。弹南风之雅操，发清商之妙曲，消摇一世之上，睥睨天地之间。不受当时之责，永保性命之期。如是，则可以凌霄汉，出宇宙之外矣，岂羡夫入帝王之门哉！”这种既无劳苦又无干扰的闲适生涯，只能是个幻想，很难成为现实，所以，这种养生术并无推广价值。真正的隐士，有耕作之劳，有断炊之虞，有虎豹

盗贼之害，并不那般潇洒。但此论所提出的以养性为养生的见解，正是传统的道家养生观，可供参考。

（《后汉书·仲长统传》）

## 何 晏

### 修饰好色 服药伤身

何晏（193—249），字平叔，汉外戚何进之孙，母尹氏，改嫁曹操，故为曹操假子。性浮躁，不知检束，为魏文帝曹丕所忌。齐王曹芳正始年间，始因依附权臣曹爽而得高位，曾任吏部尚书。后司马氏夺权，何晏被诛杀。

何晏很爱修饰，“动静粉白不去手，行步顾影”。即象女人一样傅粉妆扮，自我欣赏。照今日心理学说，有“自恋癖”。又生性好色。为魏驸马，尚公主，有人说其妻金乡公主与其为同母妹，但也有人考证公主母为沛王太妃杜夫人。据史载，其妻早有预见，提出“晏为恶日甚，将何保身”？可见其品行。范文澜先生认为：“何晏是极端纵欲卑劣的腐朽人，又是老庄的虚无学说的主要倡导者和清谈家的创始人。”（《中国通史简编》）

从养生来说，何晏是服食“五石散”的首倡者，开养生的一个流派，对社会生活有巨大影响，害人不浅。鲁迅先生于《魏晋风义及文章与药及酒之关系》中论析说：“他喜欢吃药，是吃药的祖师。此外，他也喜欢谈名理。他身子不好，因此不能不服药。他吃的可不是寻常的药，是一种名叫‘五石散’的药。/‘五石散’是一种毒药，是何晏吃开头的。汉时，大家还不敢吃，何晏或者将药方略加改变，便吃开头了。五石散的基本，大概是五



样药：石钟乳，石硫磺，白石英，紫石英，赤石脂；另外怕还配兑别样的药。……/从书上看起来，这种药是很好的，人吃了能转弱为强。因此之故，何晏有钱，他吃起来了，大家也跟着吃。那时五石散的流毒就同清末的鸦片的流毒差不多，看吃药与否以分阔气与否的。/……其实何晏值得骂的就是因为他是吃药的发起人。这种服散的风气，魏、晋，直到隋、唐还存在着，因为唐时还有‘解散方’，即解五石散的药方，可以证明还有人吃，不过少点罢了。”何晏功过，先生评得精确扼要。

有关何晏的轶闻，还有这么段典故。何晏曾请著名术数大家管辂相面，管辂毫不客气地说：“您今天已居侯位，形象比山岳还高大，势力象雷电那样威威赫赫，但让人们感激敬慕的有道德的言行还不多，畏惧您权威的人则很多，大概不是能小心翼翼守住福禄的人。”（今君侯位重山岳，势若雷电，而怀德者鲜，畏威者众，殆非小心翼翼多福之仁。），事后，管辂舅舅怪他直言，管辂说：“我不过是同将死的人说话，有什么可怕的呢？”果然，不久何晏便被杀了。据说管辂据以作出判断的“视候”（观察所见）说：“何之视侯，则魂不守宅，血不华色，精爽烟浮，容若槁木，谓之鬼幽。”可见不修人品，必遭祸患；有无相应德行，从其面色中也可看出问题。

（《三国志·曹爽传附》，鲁迅《而已集》）

## 王 弼

### 凡圣同情 天人一体

王弼（226—249），字辅嗣，山阳（今河南焦作）人。三国

时魏国学者。幼而察慧，好老庄，通辩能言。性和理，乐游宴，解音律，善投壶，但为人浅而不识物情，又常以所长笑人，多招人嫉恨，又不长于事功，故于宦途不甚得意，仅任尚书郎。24岁“遇厉疾亡”，为早逝的天才哲学家。以注释《周易》和《老子》出名，开创了学术上的新风气，一反经学家的繁琐作风，注重义理分析和抽象思辨，是魏晋玄学的首要人物。

当时许多名人如何晏、钟会，都认为圣人无喜怒哀乐，独王弼与众不同。他认为：“圣人茂于人者神明也，同于人者五情也，神明茂故能体冲和以通无，五情同故不能无哀乐而应物。然则圣人之情，应物而无累于物者也。今以其无累，便谓不复应物，失之多矣。”这段话意思是说，圣人只是在见解上比众人高超，但也同常人一样有人生欲求，有感情变化，会对外界条件做出反应，只是比较有节制，反应较适宜而已。这一见解对养生来说很有见识，即并无特殊的人体，所有的人都一样需要资养和调适，圣人也不例外。马克思最欣赏的格言是“人所具有的我都有”，讲的正是伟人也有同凡人一样的生理心理需求。从王弼“乐游宴”等性情来看，他并非死气沉沉的书呆子，而是快乐而多才多艺的学者。

王弼的论著都是哲学论著，并非论列养生；但也正因如此，反而能使人从哲理的高度认识养生。

首先，王弼引导人们从人之所以为人，生之所以得生的本原去认识人及人的生存。他在《老子指略》中说：“一切事物的实际存在，都与其具体形态正相反；一切功用之所以能完成，也正与其名号相反。一切生存着的东西只有从它之所以不能存在的方面才能认识它是否存在，因为明哲的人总不会忘记一切事物终将灭亡；一切稳定的东西只有从它之所以不能稳定的方面才能认识它是否稳定，因为明哲的人总不会忘记一切事物都有

危机。因此只关注事物生存的人往往无法使其存在，相反地不忘却它会灭亡的人反而会使它存在；只考虑事物稳定的人往往处在危机之中，相反地不忘却危机的人反而会使它稳定。有力气的人一定能举起至轻的毫毛并不表明它只能举起毫毛，听觉灵敏的人一定能听到雷霆的巨大震响并不表明他不能听到细微的声音，这正是实质的存在往往与其表面形态相反的道理。……因此，打算了解事物根本的人，虽掌握近况也必须从远处开始了解其源头；打算了解事物变化趋向的人，虽了解表面现象也必须探究其深层的原由。所以只有先了解天地之间的万物，才能够真正了解人体的奥秘。”（凡物之所以存，乃反其形；功之所以克，乃反其名。夫存者不以存为存，以其不忘亡也；安者不以安为安，以其不忘危也。故得其存者亡，不忘亡者存；安其位者危，不忘危者安。善力举秋毫，善听闻雷霆，此道之与形相反也……夫欲定物之本者，则虽近而必自远以证其始；欲明物之所由者，则虽明而必自幽以叙其本。故取天地之外，以明形骸之内。）这种见解充满思辨的魅力，不但从理性的高度说明求养生之道不能就养生谈养生，必须从万物得以生存的根本探究。另外，还辩证地说明，了解了什么是有害养生的，也就可以明白哪些是利养生的了。真正精通养生之道的人，一定明了伤生害生之原由。

其次，谈及该如何使人节制嗜欲。王弼认为：“与其让圣明的人竭尽心力去防治人们的巧诈虚伪，不如显示其朴陋素洁的本质使人们的嗜欲平息；与其提倡仁义道德来矫正日益浇薄的社会习俗，不如遵从人们原始的真诚用来保全笃厚与诚实；与其想方设法用来兴办各种事业，不如减少人们的需求来止住奢华的竞争……真正明哲的人务在使人们不产生强烈的欲求，而不必下力攻击那些邪恶的贪求。因此，他一定尊重人们素朴的愿

望，而不花费心思显示自己圣明；一定让人们节制自己的嗜欲，而放弃机巧名利之争。这正是所谓的崇尚根本而祛除末节啊。”（故竭圣智以治巧伪，未若见质素以静民欲；兴仁义以敦薄俗，未若抱素朴以全笃实；多巧利以兴事用，未若寡私欲以息华竞。……唯在使民爱欲不生，不在攻其为邪也。故见素朴以绝圣智，少私寡欲以弃巧利，皆崇本息末之谓也。）这种“崇本息末”的主张确实合乎《老子》的一贯思想，但在实际上很难行得通，社会总供给总是难满足社会总需求，但从减少需求入手必然影响社会的发展进步，我国“穷过渡”的历史教训便深可借鉴。但从个人养生来说，节制嗜欲又是很必要的。我以为这段论述中最闪光的论点是“不在攻其为邪”，即王弼也认识到简单地用邪僻的指责来压抑人们的欲求，实际上根本办不到。我国多年来对剥削阶级个人主义思想的批判，不是并未净化社会风气，反而使“利益至上”的人欲更加泛滥了吗？

还有，王弼对老子以弱胜强、以柔克刚的见解的辩证解释，也极富说服力。他认为：“说事物不应处于强的地位，不是不想让事物强大壮盛，而是因为事物强盛之极便会失去强盛了；说应当抛弃仁的提法，不是不想推广仁这种品质，而是强使人们为仁便会造许多虚伪之事。一心只考虑维持治理状态，恰恰会引发动乱；一心只保持事物稳定，反而会带来危险不安。只有后发制人反而能走在前面，而这种居于前列的结局不是一心想占先能够办得到的；只有不再考虑自身才能使自身得以存在，自身得以存在的现实也不是一心想谋求自身存在而能达到目的的。要想使功能完满，就不能硬去争取；过分完美的事物，一定不切于实用。因此要实现预定目标，一定要探求能使事物完成的必要条件才行。”（夫恶强，非欲不强也，为强则失强也；为仁，非欲不仁也，为仁则伪成也。有其治而乃乱，保其安而乃危。后

其身而身先，身先非先身之所能也；外其身而身存，身存非存身之所为也。功不可取，美不可用，故必取其为功之母而已矣。）这种见解也很明睿。现实中，常见为养生反伤生的事例，如许多家长溺爱儿童，大买补品小吃，反而败坏了孩子的胃口，或使孩子营养过剩，造成许多病态的厌食儿童、肥胖儿童，便是一例。“身存非存身之所为也”，确含真知灼见！

（《三国志·钟会传附》，《中国哲学史资料简编》）

## 阮籍

### 嗜酒夭寿 诗咏养生

阮籍（210—263），字嗣宗，陈留尉氏（今河南尉县）人。三国时魏国著名文士。“建安七子”之一阮瑀之子，曾为步兵校尉，世称阮步兵。与嵇康齐名，为“竹林七贤”之一。其为人任性放达，好老庄，善弹琴。当魏国末年，与执政的司马氏集团有矛盾，借酗酒全身自保。史载，司马氏想与其联姻时，便借酒避过：“文帝（司马昭）初欲为武帝（司马炎）求婚于籍，籍醉六十日，不得言而止。”又“钟会（司马氏集团权臣）数以时事问之，欲因其可否而致之罪，皆以酣醉获免。”为保全自身，他“发言玄远，口不臧否人物”，终于得保天年。

阮籍最有名的两件逸事，一是曾登楚汉相争时旧战场广武山，悲叹道：“时无英雄，使竖子成名。”实是寄托自己恨生不逢时的积郁。另一件事是邻家少妇有美色，靠卖酒为生，阮籍常去喝酒，醉了就倒在少妇身旁睡觉，“籍既不自嫌，其夫察之亦不疑也”。这说明他表面不拘礼法，实际并不放荡。



阮籍曾修习气功，善发长啸。他曾专程去苏门上访隐士孙登，向他讨教，但无论是“商略终古”，还是探讨“栖神道气之术”，孙登都不答话，因此他发出长啸，转身退还。当他下到半山腰时，听到缭绕不倦的啸声，原来是孙登发啸声向他道别。

阮籍作有组诗《咏怀诗》八十余首，抒嗟生忧时之情，辞语隐约，寄意繁富，颇为世人传诵。就养生来说，有三方面内容值得注意：一是对人生短暂的感伤，如：“朝为媚少年，夕暮成丑老；自非王子晋，谁能长美好？”“丘墓蔽山冈，万代同一时；千秋万岁后，荣名安所之？”“朝为咸池（太阳出升处）晖，濛汜（太阳没入处）受其荣；岂知穷达士，一死不再生。”“日复一朝，一昏复一晨；容色改平常，精神自飘沦。”“世务何缤纷，人道苦不遑；壮年以时逝，朝露待太阳。”“人生乐长久，百年自言辽；白日陨隅谷，一夕不再朝。”“自非凌风树，憔悴乌有常。”“死生自然理，消散何缤纷。”“自然有成理，生死道无常。”总之，对人生充满留恋，又对死亡无可奈何。二是对神仙长生的向往，如：“焉见王子乔，乘云翔邓林；独有延年术，可以慰我心。”“愿为云间鸟，千里一哀鸣；三芝延瀛州，远游可长生。”“登彼列仙岵（qū 区，石上覆土之山），采此秋兰芳；时路乌足争，太极可翱翔。”但对神仙的渺茫，又有清醒的认识，因而常为此而引起感伤：“采药无旋返，神仙志不符；逼此良可惑，令我久踟躇。”“人言愿延年，延年欲焉之？黄鹄呼子安，千秋未可期。”“昔有神仙士，乃处射山阿；乘云御飞龙，嘘翕叽琼华。可闻不可见，慷慨叹咨嗟；自伤非俦类，愁苦来相加。”向往毕竟代替不了现实，作者对此十分清楚。三是关于养生的零星见解，如：“膏火自煎熬，多财为患害；布衣可终身，宠辱岂足赖？”提出厚养伤生的见解。“鸾鹭时栖宿，性命有自然。”“阴阳有变化，谁云沉不浮？”“宿达自有常，得失又何求？”“谁言

万事艰，逍遥可终生。临堂翳华树，悠悠念无形。”“生命无期度，朝夕有不虞；列仙停修龄，养志在冲虚。”“猗欤上世士，恬淡志安贫。……嗟嗟荣辱事，去来味道真。”“保身念道真，宠耀焉足崇？”这些诗句都是表白委命自然、清心寡欲、不计荣辱的修身养生诀窍。“感物怀隐忧，悄然令心悲。”“人谁不善始，少能克厥终。”“生命辰安在，忧戚涕沾襟。”说明养生要有忧畏心理，重视保养自行，防微杜渐，调养起居。这也是很重要的养生原则。

阮籍虽知养生术，但因嗜酒过度，又好动感情，使身体为之受伤。他母亲去世时，他于闻讯与下葬之际两次“吐血数升”，为之“毁瘠骨立”。因此，他去世时仅享年54岁。从某种意义说，是政坛斗争的漩涡令他生不当意，积郁而终。

（《晋书·阮籍传》，逯钦立《先秦汉魏南北朝诗》）

## 裴 颢

### 博学通医 宝生存宜

裴颢（wěi 尾，266—299），字逸民，河东闻喜（今山西闻喜）人，晋代名臣裴秀之子。少知名，仕至尚书左仆射、侍中。后为赵王伦所杀，未尽天年。著有《崇有论》，与当时玄谈风相争，驳斥尚无论。据史载：“博通多闻，兼明医术。”他从出土的古尺，发现上古度量衡与今世不同，因而提出古药方的用药份量，必须用古代的权衡才行，认为：“此若差违，逆失神农歧伯之正，药物轻重，分两乖互，所可伤夭，为害尤深。古寿考而今短折者，未必不由此也。”他的见解虽未得到响应，朝廷也未改变度量之制，但确为有识之见。今日中医废钱而用克，在药物份

量上确也该加以注意。

裴颢的《崇有论》，本是哲学论著，但也涉及养生之事，有些见解颇可借鉴，如：

认为人只有根据自身需要利用外物才可生存——“是以生而可寻，是谓理也；理之所体，所谓有也；有之所须，所谓资也；资有攸合，所谓宜也；择乎厥宜，所谓情也。识智既授，虽出处异业，默语殊途，所以宝生存宜，其情一也。”（因此万物之生成化育有形迹可查的，这就叫作理，即事物变化的法则；而理必须有所依附才行，这就离不开世间万物即有；而任何事物都不可能单独存在必须有所凭恃，这便叫做依凭；外界条件是否为某种事物存在所必须，叫做适宜；从各种外界条件中选择最适宜自己需要的，便叫作情，即人的欲望。人既然有主观意识，那么不管人们出仕〔出〕还是家居〔处〕，生存方式多么不同，沉默不语或立言表意，生活习性有多大差别，但都想达到珍惜生命〔宝生〕满足需求〔存宜〕的目的，其愿望〔情〕是完全一样的。）这确乎有理。人虽为万物之灵长，离开外界条件也无法单独生存。

认为人应当通过劳作获得养生资料——“众理并而无害，故贵贱形焉；失得由乎所接，故吉凶兆焉。是以贤人君子，知欲不可绝而交物有会，观乎往复，稽是定务。惟夫用天之道，分地之利，躬其力任，劳而后饷；居以仁顺，守以恭俭，率以忠信，行以敬让；志无盈求，事无过用，乃可济乎！”（因各人有不同的谋生方式，所以形成了贵贱等级的差别；人一与外界发生接触便会产生得失，吉凶的苗头便这样显露出来了。因此贤人和君子，知道人的欲求不可灭绝，所以一定要同外界接触而留意吉凶变化，从事物的往复变化中，考求其原则〔稽中〕并确定努力方向〔定务〕。大体说来就是要根据万物变化的规律〔用天

道〕，充分求得土地的收益〔分地利〕，全力完成自己职业内的事务，通过辛劳取得生活资料，对待万物都要加以护惜〔居以仁顺〕，生存世间就要恭敬勤俭〔守以恭俭〕，品德要提倡忠诚守信，行为要遵依礼敬谦让；欲求不要过高，保养也不要过度，这才对生存有利！）人与动物的区别，就在于人是改造自然界，使之服从自身的需要，而动物只能简单地直接依赖自然界。裴颢虽说得不象今人体悟那样明白，却已触及这个问题，难能可贵。

认为人虽依赖外物为“资”，但欲求应有所节制——“若乃淫抗陵肆，则危害萌矣。故欲衍则速患，情佚则怨博，擅恣则兴攻，专利则延寇，可谓以厚生而失生者也。”（如果放纵自己恣意妄行〔即后文之欲衍、情佚、擅恣、专利〕的话，危害就会发生了。因此说欲望扩张便可使病患早生，需求失度就会多树仇敌，专擅恣肆便会引来相互争斗，独揽利益就会招来盗贼，这正是人们常有的那种因过分看重养生反而伤害生机的错误做法。）节制嗜欲是历代养生家的传统见解，这里对纵欲的危害讲得比较生动，有感染力，虽深度略觉不足。

对人生既有赖于外物又要有所节制，《崇有论》还有其他论述：“夫盈欲可损而未可绝有也，过用可节而未可谓无贵也。”（过奢的欲望可以减少而不可禁绝，过度的奉养可以节制而不可以无为贵〔即不能没有奉养〕。）“人之既生，以保生为全；全之所阶，以顺感为务。若末以亏业，则沉溺之纍（cuàn 窞）兴；怀末以忘本，则天理之真灭。故动之所交，存亡之会也。”（人在出生之后，必须以外物为养以便其天性得以保全；而保全天性所需的外物，只有顺从人对外物需求才能达到目的（按：换言之，人的需要各不相同。这于无意中触及人的需要层次说）。如果只顾满足人眼前的物欲，那么沉溺于物欲的祸患便会发生；如果只顾及末节而丢弃根本（按：意指沉溺于物欲而忘记大道，按

今人见解即只满足低层需求而不顾人的高层需求),那么合于先天大道的真朴天性便会迷失。因此人的所做所为及其与外界的关系,是决定人生死存亡的关键。对人的需求,包括物质需求与精神需求,裴颀理解得很深,虽不及今人明确,但今人想到的问题,他已朦胧地触及,这已非常可贵了,值得品味。

(《晋书·裴秀传附》)

## 陶渊明

### 明于生死 饮酒夭寿

陶渊明(365—427),名潜,字元亮,自号五柳先生,私谥靖节先生。浔阳柴桑(今江西九江市)人。东晋著名隐士、文学家。曾任江州祭酒、彭泽令等小官,后辞官归隐,躬耕为生。享年63岁(又有52岁、56岁诸说)。其妻翟氏,能安苦节,夫耕于前,妻锄于后。

陶渊明自云“闲静少言,不慕荣利”。对于生之意义,看得比较透脱,所以才不愿摧折本性,俯仰尘世,辞官归隐,亲身参加体力劳动,甘于贫苦受饥。他曾作诗云:“人生若寄,憔悴有时。”(《荣木》)又云:“人生似幻化,终当归空虚。”(《归田园居五首》之四)在《拟挽歌辞三首》中,对死看得颇为透彻达观:“有生必有死,早终非命促。”(之一)“幽室一已闭,千年不复朝。千年不复朝,贤达无奈何。向来相送人,各自还其家。亲戚或余悲,他人亦已歌。死去何所道,托体同山阿。”(之三)这种生死观,比较客观切实。

但是,这并不表明陶渊明不留恋这有限的人生。《杂诗十二



首》其一云：“盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。”其三云：“丈夫志四海，我愿不知老。”其四云：“前途当几许？未知止泊处。古人惜寸阴，念此使人惧。”他是有志于作一番事业的，只是形格势禁，晚年又逢易代之变，更使他伤心痛绝，所以才甘心隐居。史传评其心迹云：“自以曾祖（陶侃）晋世宰辅，耻复屈身后代。自宋武帝王业渐隆，不复肯仕。”确有依据。

正因郁郁不得志，陶渊明嗜酒不止。有多首诗文咏及饮酒，题中标明饮酒的作品便有《连雨独饮》、《饮酒二十首》、《止酒》、《述酒》等。他也自知饮酒过度会伤身，但又因情绪和身体已有酒瘾，故未能戒酒。《止酒》云：“平生不止酒，止酒情无喜……日日欲止之，营卫（气血流通）止不理。徒知止不乐，未知止利己。”明知“利己”而难以“止酒”，这大概便是诗人之所以成为诗人的缘故吧！但也许正是这一点，使得诗人未得高寿。

陶渊明因饮酒过度，损及后代，他的几个孩子智商都不高，后人认为与父亲酒精中毒导致遗传变异有关（见另条）。

（《南史·隐逸传》，逯钦立《陶渊明集》）

## 何承天

### 天地生人 生必有死

何承天（370—447），东海郯（tán 坛，今属山东）人。南朝刘宋儒臣，天文学家，五岁失父，母徐氏聪明博学，承天幼承母教，“儒史百家莫不该览”，成为一代学人。仕至御使中丞。曾

修订元嘉历。

何承天反对佛教教义，批判了生死轮回、灵魂不死等佛教教义。著《达性论》，对人性颇有精见，许多涉及养生。主要见解有：

（人乃天地所生，又万物中属人最灵——“人非天地不生，天地非人不灵。三才同体，相须而成者也。故能禀气清和，神明特达，情综古今，智周万物，妙思穷幽赜（zé 泽，精微），制作侔造化。”（人离开天地化育便没法生成，天地间没有人便没有了灵性，天地人这三才实为一个整体，是互相依赖着联为一体的。因此人才能禀受天地之间的秀气，有特别透彻的识见，可以了解古往今来的变化，可以了解万事万物的特征，其玄妙的思想可以穷尽一切奥秘，其精巧的创造简直可与大自然媲美。）

（人与其他生物（有生命之物）不能相提并论，物乃资人所用，但人又应爱惜生物——“（人）安得与夫飞沉蠃蠕（huān rú 环儒，虫子翻飞爬动状）并为众生哉！若夫众生者，取之以时，用之以道。”（人哪里能同天上飞的、水里游的、地面上来回走动的种种生物相提并论呢！但对于其他生物，人应当依一定节令去捕获，要尽量节省地加以利用。）

人的死亡是个自然过程，无法避免——“至于生必有死，形毙神散，犹春荣秋落，四时代换，奚有干更受形哉！”（说到底凡有出生必有死亡，人的肉体死亡神气也就消散了，好象树叶春天丰美秋天零落，要随四季变化新陈代谢一样，这同所谓转世〔更受形〕重生哪里有什么相干呢？）

（《宋书·何承天传》）

## 范 缜

### 著神灭论 透识生死

范缜(zhěn 枕, 450—515), 字子真, 南乡武阴(今河南淅川县西南)人。南朝梁学者。少好学, 曾为竟陵王萧子良“西邸”文士, 曾任宜都太守、尚书左丞等职, 后坐徙广州, 封为国子博士, 又出为鄱阳内史, 卒于任。在梁天监六年(507)著《神灭论》批判佛教的轮回说, 成为我国哲学史上的名篇。这篇论文在当时便有很大影响, 史称:“此论出, 朝野喧哗, 子良集僧难之, 而不能屈。”此论虽非专论养生, 但养生即涉及生死, 因此本论在养生学史上极有地位。其观点主要是:

形与神不可分离——“神即形也, 形即神也, 是以形存则神存, 形谢则神灭也。”(人的精神离不开形体, 人的形体也离不开精神。因此形体存在人的精神才存在, 形体毁灭了人的精神也就湮灭了。)此处之精神, 指人的思虑、感知等意识、知觉能力, 也可理解为个体的意识、知觉。

形与神的关系是载体与作用的关系——“形者神之质, 神者形之用。是则形称其质, 神言其用; 形之与神, 不得相离也。”(人的形体是精神的载体, 人的精神是形体的功用。因此形体应作为精神的基础, 精神应发挥形体的功用; 形体与精神, 实在并不是两码事。)后文又有形与神“名殊而体一也”之说。换句话说, 形与神都是对某个活人而言的, 形是从其承载精神这方面来说的, 神是从其发挥作用这方面来说的, 两者实为一个有机体, 即那个活人, 无法分离开来。

死人之形与活人之形实为不同的形——“生形之非死形, 死

形之非生形，区已革矣，安有生人之形骸而有死人之骨骼哉？”（活人的形体不是死人的形体，死人的形体不是活人的形体，两者的区别十分明显〔区以革〕，哪里会出现活人的形体里有死人的骨骼那样的怪事呢？）文章还用绿叶与枯叶为喻，说明活体与尸体的区别。这么讲确有道理，也比较生动，但并未真正说明人的活力与形体的联系，实为神灭论最明显的漏洞。

圣人的形也与凡人的形有区别——“又岂有圣人之神，而寄凡人之器？……凡圣均体，所未敢安。”（哪里有圣人的精神，可寄于凡人的形体这种事呢？……普通人和圣人形体相同我实在不敢同意。）这个见解便不对了，伟人与凡人，都是血肉之躯，从解剖生理学来说，实在不会有质的差别。由此可见真理迈过一步便化为差谬。

尤为难得的，是范缜明确表示，他提倡神灭，就是要反对佛教骗人——“浮屠（佛教）害政（妨害政权），桑门（僧侣）蠹俗（败坏人心），风惊雾起，驰荡不休。吾哀其弊，思拯其溺。”坚持这种鲜明的反迷信立场，确实要有清醒的头脑与顽强的意志。

对人死去的见解如此，对于活人的看法又怎样呢？《神灭论》结尾明确表示：“若陶甄禀于自然，森罗均于独化，忽焉自有，恍（huǎng 恍，模糊）尔而无，来也不御，去也不追，乘夫天理，各安其性。小人甘其埆亩，君子保其恬素。耕而食，食不可穷也；蚕而衣，衣不可尽也。下有余以奉其上，上无为以待其下。可以全生，可以养亲，可以为己，可以为人，可以匡国，可以霸君，用此道也。”（万物化育应顺应自然，万象森罗无不出于自然〔独化〕，自自然然地生成，自自然然地绝灭，其生成不可防止，其灭绝也无可挽回，任何事物都依照天然规律，各自安于天然的本性。小人物甘心耕作田地，大人物也能保持其安静

素朴的本性。人们靠自己的力量耕田谋食，食物永远也吃不尽；人们靠养蚕谋衣，衣物永远也穿不完。被人治理的人以劳作的产品拿出一部分供养统治者，统治者以无为而治的方针来对待被统治者。这样人们便可各自保全天性，可以养育自己的亲人，可以为自己谋生，也可以为他人出力，可以匡扶国政，也可以成为君临天下的霸主，如果可推行这种主张的话。）也就是说，范缜的人生理想，就是各安其性的素朴民生观；其社会蓝图，是上下融洽的小农乌托邦。尽管有很大局限性，毕竟能客观地认识人生与自然的关系。

（《宋书·范缜传》）

## 刘臻

### 专注善忘 年逾古稀

刘臻（447—518），字宣摯，沛国相（今安徽濉西）人。后梁时仕至中书侍郎。入北周，历中外府记室，迁畿伯下大夫。隋立，从高颎伐陈，典文书翰簿。皇太子勇引为学士。

刘臻年十八便举秀才，富有文才，但没有作官的才能，生性又恍恍惚惚，专注经史，而于俗事显得健忘。当时有个叫刘讷的人，也任仪同三司左仆射，也为太子学士，两人颇为交好，但他住城南，讷住城东。一次出门办事，忽然想去刘讷家，便问随从说：“你知道刘仪司的家吗？”随从以为他要回自己的家，便将他领了回去，他一直跟着走，直到扣门时，也未料及回到自己家。听到叩门声，其子出来迎候，他反而奇怪地问：“你怎么也到了这里？”他孩子答说：“这里是您的家啊！”他这才明白过



来，责备随从人员说：“我本来要去刘讷家。”他马虎善忘的事，多同此类。

但对于作学问，他十分专精，尤精通两汉书（即《汉书》与《后汉书》），被当时人称为“汉圣”。他写的军书羽檄，也传诵一时。

刘臻父名显。他最喜欢吃蚬子，因避父讳，便呼“蚬”为“扁螺”。可见他是谨守礼法之士，并不放荡。卒于开皇十八年，享年72岁。

凝神专注，有利于养生，刘臻年逾古稀，也许正得益于“耽悦经史，终日覃思”。也正因对治学作文过于专注，在其他方面显得善忘，与西方相传的发明大王爱迪生忘记自己的婚期，物理学家爱因斯坦找不到自己的家门，有异曲同工之妙，也合于人的生理心理特征。自然，也有极善于集中精力，又精细敏感地虑及其他事情的人，因专注而善忘只是一种现象，并非必然规律。

（《隋书·文学传》）

## 颜之推

### 不求成仙 专重养生

颜之推（531—约590以后），字介，琅玕临沂（今属山东）人。北齐文学家，初仕梁元帝为散骑侍郎，后投北齐，官至黄门侍郎、平原太守。齐亡入周，为御使上士。隋开皇中，太子召为学士，以疾卒。著有《颜氏家训》。

《颜氏家训》中，有《养生》专章（第十五篇），其中有许

多观点值得注意。

不要妄信神仙——颜氏认为：“神仙之事，未可全诬；但性命在天，或难钟值。”即神仙之事即使有，也不能保证人长生不老。因而他认为，人既在世，很难遁迹山林，而且“纵使得仙，终当有死，不能出世”，所以他“不愿汝曹专精于此”，不希望他的子孙效法神仙。

主张修习养生之术——《家训》云：“若其爱养神明，调护气息，慎节起卧，均适寒暄，禁忌食饮，将饵药物，遂其所禀，不为夭折者，吾无间然。”即同意子孙修习养生之术，以得尽天年。还具体罗列了养神法、调气法、起居法、保养法、饮食法、服药法等养生方术。

推荐叩齿疗法——这是从葛洪《抱朴子》那里学来的养生术，作者自己奉行不已，认为确有效验，因而加以力荐。《家训》云：“吾尝患齿……见《抱朴子》牢齿之法，早朝叩齿（上下牙相叩击）三百下为良；行之数日，即便平愈，今恒持之。此辈小术，无损于事，亦可修也。”

提倡饵药，但要求慎重——颜氏认为，服药确有效验，不妨奉行。《家训》云：“诸药饵法，不废世务也。庾肩吾常服槐实，年七十余，目看细字，须发犹黑。邺中朝士，有单服杏仁、枸杞、黄精、术、车前得益者甚多，不能一一说尔。”同时又指出，在服药时应慎重行事，“但须精审，不可轻脱。……为药所误者甚多”。

从颜氏养生观看，比较平实允洽，不怪诞，不炫奇，切实可行，易见实效。《颜氏家训》之所以享有盛誉，也正因作者比较朴实，既不象一般儒生那样迂腐，也不象一般术士那样夸诞。

（《北齐书·文苑传》，《颜氏家训》）

## 欧阳询

### 精于书法 寿逾八旬

欧阳询（557—641），字信本，潭州临汀（今长沙市）人。事隋为太常博士。唐高祖时，擢给事中，贞观年间，仕至弘文馆学士，封渤海男。卒年85岁。

欧阳询容貌丑陋，但敏悟绝人，博贯经史，精于书法。曾应诏与他人合纂类书《艺文类聚》。为学书法，颇为投入。曾于旅途中见到索靖书写的碑文，反反复复地看，一会儿近看，一会儿退后几步看，看累了便坐在碑前休息，甚至睡在碑旁，过了三天才离开。

正因勤于揣摩，又有天赋，他的书法见重一时。史称：“询初仿王羲之书，后险劲过之，因自名其体。尺牍所传，人以为宝，高丽尝遣使求之。”他享寿较高，可能正与精通书法相关。

欧阳询的儿子欧阳通，刻苦学习其父书法，虽稍亚于其父，父子齐名，号“大小欧阳体”。

（《新唐书·儒学传》）

## 萧德言

### 端谨刻苦 寿近百龄

萧德言（558—654），字文行，雍州长安（今西安市）人。隋、唐时著名文人，享年97岁高龄。

萧德言为南陈吏部郎萧引之子，本系兰陵人。通《左氏春秋》。甫弱冠（才20岁），以国子生为岳阳王宾客。陈亡，迁到关中地区。隋文帝时，授校书郎。唐太宗贞观年间，历著作郎、弘文馆学士。唐太宗为了解历代得失，曾下令让魏征、虞世南、褚亮和萧氏共同编纂一部类书，将经史和百家著作中有关帝王之所以兴衰的论述辑在一起。书成，太宗很喜欢，认为它既广博又精要，高兴地说：“让我能查找史事，遇见问题不再感到困惑，全倚仗着你们的笔力啊！”于是赏赐颇为丰厚。

晚年，太宗又让萧德言为太子侍读，为晋王（即高宗）讲授经书。萧请求退休，太宗不允许，加封为武阳县侯，进秘书少监。高宗即位后，又拜为银青光禄大夫，允许致仕而全额发放俸禄，还常派人慰问。入朝时，可乘轿直接到肃章门引见，礼遇非常隆重。

萧德言到了晚年，行为更加端谨，学习也更为刻苦。每打开经书，总要衣冠端正地坐在那里拜读，非常恭敬小心。妻子劝他说：“何必这么板着自己呢？老人用不着那么劳苦。”萧答说：“我面对的是先圣的遗言，怎么能害怕劳苦而稍有失礼呢？”其得享高寿，大约正与这种端谨的行为方式有关。

萧去世，赠太常卿，谥号为“博”。（《新唐书·儒学传》）

## 王勃

### 虽精气功 夭于意外

王勃（650—676），字子安，绛州龙门（今山西河津）人。

唐代著名文学家，“初唐四杰”之一，毛泽东同志也称赞他“为文光昌流丽”。

王勃出身书香门第，祖王通为隋代学者、教育家，叔祖王绩为隋末唐初著名诗人，父王福畴曾任太常博士、参军、县令等职，亦能撰述。其弟兄六人，都有文名。王勃在弟兄中行三，尤为聪慧，6岁便善文辞，9岁便作《汉书指瑕》纠正颜师古的注文之失，10岁便精通六经，14岁随父宦游江南，于南昌写下传诵千古的《滕王阁序》。但因恃才傲物，仕途极不得意；好不容易谋得虢州参军一职，又因杀官奴曹达犯罪，虽因大赦得免入狱，但失去官职，父亲也受牵连被谪为交趾（今五岭以南）令。王勃深悔自己使父亲受累，虽有复职机会，却不愿重返仕途，决意去岭南省父，不幸溺死于渡海途中，卒年仅28岁。

王勃高才短命，实出于意外事故。就其本身来说，则精通医道，修炼气功，自以为颇有收获。还在13岁那年，在京都长安，王勃结识了名医曹元，并秘密向其求教，学习了十五个月才出师。曹元字真道，据说有“遥望气色，彻视腑脏”的特异功能，会做“洗肠剥胸”的手术。王勃因其父曾云：“人子不知医，古人以为不孝。”尽传其术，深深有得于《周易章句》和《黄帝素问难经》。18岁那年，注释了《黄帝八十一难经》，在序中自述本人在气功修习上颇有成就：“我接受教诲学习医术，已经有五年专注于此了，自觉不仅入门而且窥见一些奥妙了。近年又研讨虚静养生之道，练习引导体内元气，觉得浑身脏物废气已得到去除，精神元气得以充实保养，正打算坐等着长生成仙，离开这凡俗世界。”（勃受命伏习，五年于兹矣，有升堂睹奥之心焉。近复钻研太虚，导引元气，觉滓秽都绝，精明相保，方欲坐地守神，弃置流俗。）王勃初入仕途，便千方百计谋得虢（guō 郭）州（今河南灵宝一带）参军一职，正是羡慕那里盛产药材。杨炯



《王子安集序》说：“（勃）友人陆季友时为虢州司法，盛称弘农药物，乃求补虢州参军。”凭其姿质，再加修炼，当可望身健寿永，可惜因意外事故不幸早夭。养生术只可健身，不可救命，惜哉！

（《新唐书》、《古今图书集成》）

## 卢照邻

### 久患风痹 自沉诀世

卢照邻（约635—约689），字升之，号幽忧子，幽州范阳（今河北涿县）人。唐代诗人，初唐四杰之一。曾任新都尉。因久患风痹症，痛苦不堪，自沉颍水而死，终年55岁。史载：“病去官……疾甚，足挛，一手又废……病既久，与亲属诀，自沉颍水。”

诗人久困疾病，实属不幸，但从其生平经历看，又不能谓之不幸。一般人重病之后，特别是患行动不便的风痹之症，很难维持生活，可他却有友人相助：“客东龙门山，布衣藜羹，裴瑾之、韦方质、范履冰等，时时供衣药。”这是多么有幸！

更有幸者，是他的病也曾有治好的机会。史载：“病去官，居太白山，得方士玄明膏饵之。会父丧，号呕，丹辄出，由是疾益甚。”即他有幸得到“玄明膏”这样的珍贵药物，可惜正赶上他父亲去世，他因悲恸过分，吃了药便吐，以致未得药效。

最有幸者，是他曾得遇一代名医孙思邈，不但亲自得其诊治，还曾同孙思邈先生探讨养生之理、治病之本。无奈他的病已成沉痾，名医也束手无策，未能祛除疾病。有“药王”、“仙翁”、

“真人”之称的名医都救治不了，身患重症的诗人哪能不深感绝望呢？

固然，我们不妨指责诗人尚未洞彻生死，不够达观，但也不妨为诗人处身地想一想，支持“安乐死”这一人道的主张。

（《新唐书·王勃传附》）

## 贺知章

### 狂诞风流 鉴止足分

贺知章（659—744），字季真，越州永兴（今浙江萧山）人。唐代著名文人。武后证圣元年（695）进士，因陆象先举荐为国子四门博士，后迁太常博士，又迁礼部侍郎，后任太子宾客、秘书监。为人不拘礼法，性旷夷，善谈说，陆象先曾夸赞他说：“季真清谈风流，吾一日不见，则鄙吝生矣。”晚年尤狂放不羁，遨嬉里巷，自号“四明狂客”、“秘书外监”，经常在酒铺饮酒，喝醉了便写诗，笔不停书，时有精美之作，但从不自行收集改正。善草隶，高兴了便为人题辞，得到的人都当作宝物收藏。

贺知章在酒肆遇见李白，马上解下身上的装饰物金龟，换酒与李白痛饮，并惊呼李白为“谪仙人”，令李白深为感动，晚年作诗回忆说：“四明有狂客，风流贺季真。长安一相见，呼我谪仙人。昔好杯中物，今为松下尘。金龟换酒处，却忆泪沾巾。”

唐玄宗天宝年间，贺知章请求致仕归乡，并出家为道士，得到皇帝批准，赐给他宅院一处，并赐给他镜湖剡川一曲（即一小块湖面），还派他儿子曾子作会稽司马，以便就近照料。临行时，玄宗亲自作诗相送，许多达官贵人、学者名士也赋诗为赠，

颇见荣幸。玄宗序云：“天宝三年（744），太子宾客贺知章，鉴止足之分，抗归老之书，解组辞荣，志期入道。脱以其年在迟暮，用循挂冠之事，俾遂赤松之游。正月五日，将归会稽，遂饶饯东路。”意谓贺知章晚年想退休归乡，入道士籍，他予以批准。“鉴止足之分”与“志期入道”，说明贺决定修身养性，颐养天年，而且对于道术颇有心得。

贺归乡后不久便去世了，享年86岁。他之高寿，显然并未得力于归隐，恐怕应归于其性格放诞，不萦于荣利，“鉴止足分（即知道何时该知足，不骋性纵欲）”，于道术确有所得。对于贺知章的死，李白深怀感伤，作《对酒忆贺监二首》，还作有《重忆》云：“欲向江东去，定将谁举杯？稽山无贺老，却棹酒船回。”

（《新唐书·隐逸传》，《全唐诗》）

## 李 白

### 任性嗜酒 腐胁而亡

李白（701—762），字太白，号青莲居士。祖籍陇西成纪（今甘肃秦安东），后先人流寓中亚碎叶（今巴尔喀什湖南之楚河流域），他也于此出生。后迁居绵州昌隆（今四川江油）。唐代著名诗人，诗风浪漫不羁，有“诗仙”之誉。

李白嗜酒不辍。曾作诗云：“人生达命岂暇悉？且饮美酒登高楼。”（《梁园吟》）“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月。”（《将进酒》）又云：“兰陵美酒郁金香，玉碗盛来琥珀光。但使主人能醉客，不知何处是他乡。”（《客中作》）“钟鼓馔玉不足贵，但愿长醉不愿醒。古来圣贤皆寂寞，唯有饮者留其名。”

(《将进酒》)。酒醉后，傲岸不羁，极其潇洒。自云：“两人对酌山花开，一杯一杯复一杯。我醉欲眠卿且去，明朝有意抱琴来。”(《山中与幽人对酌》)以至杜甫《饮中八仙歌》云：“李白一斗诗百篇，长安市上酒家眠，天子呼来不上船，自称臣是酒中仙。”民间流传着许多关于李白饮酒的传说，如皇帝亲自为他调醒酒汤，杨贵妃亲手喂他喝下去；他醉后写诗文时，让高力士为其脱靴，杨国忠（丞相）为他磨墨捧砚。但另一方面，李白又极具平民性，与造酒工人关系极密切，如诗云：“忆昔洛阳董糟丘，为余天津桥南造酒楼。”(《忆旧游寄谯郡元参军》)《哭宣城善酿纪叟》更深情地写道：“纪叟黄泉里，还应酿老春。夜台无李白，沽酒与何人？”正因如此，后世酒徒都以李白为知己，酒家都以“太白遗风”为招幌。

嗜酒之习固然使诗人神思飞越，意气风发，成为诗情的燃烧剂，但对诗人身体也有极大伤害。皮日休《七爱诗》云：“竟遭腐胁疾，醉魄归八极。”点明李白系因酒致病而亡。郭沫若先生在《李白与杜甫》一书中分析说：“‘腐胁疾’，顾名思义，当是慢性脓胸穿孔。脓胸症的病源有种种，酒精中毒也是其中之一……这种慢性症很难有痊愈的希望。李白的嗜酒，又至老不休，更使这样的疾病没有治愈的可能。李白真可以说是生于酒而死于酒。”

不过，李白的致病因素不仅有酒，还有其他原因，主要是妄想成仙而服食金丹，导致水银中毒。郭老还分析说：“李白出乎意外地衰老得很早。……为什么那样早衰？原因当然有种种，过分嗜酒是容易被人想到的原因之一，但长期炼丹，服丹，以致水银中毒，我看是更重要的一项。”

值得提出的是，李白虽狂热地追求神仙长生术，实际十分清醒地认识到人生的短暂。自云：“人生飘忽百年内，见须酣畅

万古情。”（《答王十二客夜独酌》）云：“生者为过客，死者为归人。天地一逆旅，同悲万古尘。”（《拟古》）《春夜宴从弟桃李园序》亦云：“夫天地者，万物之逆旅也；光阴者，百代之过客也。而浮生若梦，为欢几何？古人秉烛夜游，良有以也。”他之所以任性嗜酒，放荡物外，正是要追求人生的快乐，以使短暂的人生少些烦恼。

（《新唐书·文艺中·李白传》，郭沫若《李白与杜甫》）

## 李贺

### 患遗传病 华年早逝

李贺（790—816），字长吉，福昌（今河南宜阳西）人。唐宗室远支，家世没落，生活困顿，却又因父名晋肃，避讳不得参加进士考试，曾官奉礼郎。他是唐代著名诗人，诗风奇丽幽苦，多写鬼语夜景。作诗用心过苦，又郁郁不得志，英年早逝，享寿仅27岁（一说仅24岁）。

李贺作诗呕心沥血，极费苦思。他每天的生活习惯，大体是一早起来便领着小书僮，骑着老马，背一个古老破旧的锦囊，到郊外漫游寻找诗料，偶有所得，便记录下来投入锦囊，每晚由他母亲指使婢女取出收藏起来。每当写的纸条较多时，他母亲便担忧地说：“这孩子，大概把心呕出来才肯不再写东西吧？”怕儿子累坏了。掌灯时，才吃饭；饭后，李贺便从婢女手中取过草稿，认真推敲修改成完整的诗篇。如不遇上特别情况，他平日大多如此度过。

李商隐《李贺小传》描述云：“长吉细瘦，通眉，长指爪，



能苦吟疾书。”据今人考证，这正是患有遗传病症——马凡综合症的典型症状。这种病症的患者，往往是艺术天才，但因多伴有心脏疾患，一般寿命皆不长。

马凡综合症的主要病象与主要危险如下：“马凡综合症是1896年巴黎儿科学教授马凡发现并描绘的。由于患者身材修长，四肢细长，长长的指、趾像蜘蛛腿，故又称蜘蛛脚样指（趾）症或肢体细长症，是一种先天性结缔组织（主要是胶原纤维和弹性纤维组织）疾病。男女均可发生，多数通过显性遗传而罹患。患者的指距（上肢向左右平伸，两指指端之间距）大于身高，下半身长于上半身；长方头（头颅前后径长），狭长脸，眼睛上方的眶上嵴凸出；胸骨内隐或呈鸡胸。由于结缔组织稀疏松弛，关节囊和韧带软弱，关节活动范围明显增大，甚至可以反向延伸。眼内结缔组织松弛，使支撑虹膜的晶状体移位（半脱位），可导致虹膜震颤，宛若微风中飘拂的旗帜。约40%至60%的病人伴有先天性心血管畸形，以主动脉病变为多见。还可伴发房间隔或室间隔缺损，动脉导管未闭等。”

（《新唐书·文艺传》，李商隐《李贺小传》）

## 韩愈

### 谏迎佛骨 畅论帝寿

韩愈（768—824），字退之，河南河阳（今河南孟县南）人。自谓郡望昌黎，世称韩昌黎。唐代著名文学家。贞元进士，曾任国子博士、刑部侍郎等职，因谏阻宪宗迎佛骨，贬为潮州刺史。后官至吏部侍郎。

宪宗恼怒韩愈的《论佛骨表》，是因文中历数佛教传入中国前，帝王多高寿；佛教传入中国后，皇帝多短寿，有“事佛渐谨，年代尤促”之语。这刺疼了皇帝的要害。当群臣为韩愈求情时，帝曰：“愈言我奉佛太过，犹可容；至谓东汉奉佛以后，天子咸夭促，言何乖刺耶？”因为皇帝奉事佛教，主要用意正是为个人乞寿。韩愈点明礼佛于寿无补，怎能不刺痛皇帝？

不妨把韩愈的表文引述一段，也借此窥见古代帝王寿数的变迁：“昔者黄帝在位百年，年百一十岁；少昊在位八十年，年百岁；颡顓在位七十九年，年九十八岁；帝嚳在位七十年，年百五岁；帝尧在位九十八年，年百一十八岁；帝舜及禹年皆百岁。此时天下太平，百姓安乐寿考，然而中国未有佛也。其后殷汤亦年百岁，汤孙太戊在位七十五年，武丁在位五十九年；书史不言其年寿所极，推其年数，盖亦俱不减百岁。周文王年九十七岁，武王年九十三岁，穆王在位百年。此时佛法亦未入中国，非因事佛而致然也。汉明帝时，始有佛法，明帝在位才十八年耳；其后乱亡相继，运祚不长。宋、齐、梁、陈、元魏已下，事佛渐谨，年代尤促，惟梁武帝在位四十八年……由此观之，佛不足事，亦可知矣。”从养生的角度讲，韩愈所说，确有实据，礼佛求寿，确为荒诞。

## 不信神仙 反对服食

韩愈认为，养生的首要条件，在于保证人的衣食所需。《进士策问》云：“食粟、衣帛、服行仁义以俟死者，二帝三王之所守，圣人未之有改焉者也。”因而，他反对“不食粟，不衣帛”的“神仙不死之道”，认为“说神仙者妄矣”！

因不信“神仙不死之道”，自然反对服食养生，即吃所谓仙

药求取长生。《故太学博士李君墓志铭》，记述了李于服食了方士柳泌的所谓仙丹的结果，即“服之，往往下血，比四年，病益矣，乃死”。本为传主志墓，文章主体则大谈服食之害，言之痛心地说：“余不知服食说自何世起，杀人不可计。”文中缕述了工部尚书归登、殿中御使李虚中、刑部尚书李逊、李逊之弟刑部侍郎李建、襄阳节度使工部尚书孟简、东川节度御使大夫卢坦、金吾将军李道古等人服食丹药后反而夭寿病亡的情状，有的还死得痛苦莫名，“乞死，乃死”。他感叹地总结道：“薪不殆，乃速得殆，谓之智，可不可也？”对这一问题，事实早已作了回答。

在文中，韩愈还对比着说了人们错误的节食观念，文曰：“五谷三牲，盐醢（xī 西，醋）果疏，人所当御。人相厚勉，必曰强食。今惑者皆曰：‘五谷令人夭，不能无食，当务节减。’盐醢以济百味，豚鱼鸡三者，古以养老，反曰：‘是皆杀人，不可食。’一筵之饌，禁忌十常不食二三。”他认为，这种反常的见解不可取：“不信常道而务鬼怪，临死乃悔……呜呼！可哀也已，可哀也已！”

有一种养生见解认为，至高无上的道理便是顺从自然。甚至佛理也认为“吃穿日用即佛”，遵循常人的生活习惯，满足正常的生理需求，自可保身延寿，本不必心存幻想，妄作他求。

## 言行不一 进补夭寿

韩愈在理智上清楚地知道服食无益，也不妄信长生，但在感情上，又不能不受延长生命欲望的支配，作出非理智的行为来。

就拿登山来说，韩愈明知自己身体丰肥，行动不便，却又

好奇涉险，曾拼死攀登华山险峰，登顶后又不敢下山，急得大哭不已。华阴县县令得知此事，派出好几个人想尽方法，才帮助韩愈下得山来。据说，至今在韩愈大哭处还有一块大石，俗称“回心石”，标记着韩愈后悔登山之处。

同样，韩愈之死恰与服食进补有关。唐时有一种方剂，即用硫黄拌粥喂公鸡，然后吃这种药食鸡，名曰“火灵库”。据说，长吃此物可以“长气益精”。韩愈每隔一天，即食用一只药鸡，开始时，确有一些疗效；但时间一长，硫黄服食过量，便损及健康了。韩愈本明知自己致病之由，但因自己发表过明智的见解，对自己的愚昧行为十分忌讳，不肯承认服食致病，还为自己未能得享高寿，于临终前辩解说：“我有个本家兄长，德行高尚，极有修养，又精通医药，每吃东西都要对照《本草》检视，十分注意保养自身，但也只活了42岁。我是个疏懒愚笨的人，根本不讲什么禁忌，却已经比伯兄多活15岁了，还有什么不满足的呢！即使现在就去地下见先人，也没什么丢人的了。”实际上，韩愈享寿57岁，实在算不得高寿，却也不算早夭，稍有些可惜而已。

而韩愈之所以爱服食硫黄，实为“壮阳”以多近女色。据载，韩愈有二妾，一绛桃，一柳枝，后柳枝跳墙逃走，虽追获，失宠，后绛桃得专房之宠。而硫黄效用之一即“炼服主虚损泄精；壮阳道”，所以李时珍批评服食硫磺过量者说：“硫黄秉纯阳之精，赋大热之性，能补命门真火不足，且其性虽热而疏利大肠，又与躁涩者不同，盖亦救危妙药也。但炼制久服，则有偏胜之害。况服食者，又皆假此纵欲，自速其咎，于药何责焉？”韩氏忌讳谈及服食之事，也正因与“借此纵欲”相关。韩氏服食，本不为求长生，损及天命，未尽天年，责在己身，自不必多说，可为后世之鉴。

大补（《新唐书·韩愈传》、马其昶《韩昌黎文集校注》、李时珍《本草纲目》）

## 白居易

### 不忧不畏 委命顺化

白居易（772—846），字乐天，号香山居士，祖籍太原，又徙下邳（今陕西渭南）。唐代著名诗人，曾任左拾遗和江州司马、杭州刺史、苏州刺史、秘书监、河南尹等职，以刑部尚书致仕。晚年在洛阳闲居，收起“兼济天下”的雄心，走上“独善其身”的退隐之路。享年75岁。寿不算很高，但在诗作中提出许多养生之见，很值得注意。

元和六年（811）诗人母亲去世，丁忧归乡，退居渭上，作《效陶潜体诗十六首》，内云：“不动者厚地，不息者高天；无穷者日月，长在者山川。松柏与龟鹤，其寿皆千年；嗟嗟群物中，而人独不然。早出向朝市，暮已归下泉；形质及寿命，危脆若浮烟。”因此，作者对生死持达观态度，认为应及时行乐：“我无不死药，兀兀随化迁；所未定知者，修短迟速间。幸及身健日，当歌一樽前；何必待人劝，念此自为欢。”又云：“神仙但闻说，灵药不可求；长生无得者，举世如蜉蝣。逝者不重回，存者难久留；踟蹰未死间，何苦怀百忧？”“贵贱与贫富，高下虽有殊；忧乐与利害，彼此不相逾。是以达人观，万化同一途。但未知生死，胜负两何如？迟疑未知间，且以酒为娱。”《遣怀》亦云：“寓心身体中，寓性方寸内；此身是外物，何足苦忧忧？”

《闻哭者》与《九日登西原宴望》从实地观感中，写出人生



的短促难料，也很可参见。前者云：“昨日南邻哭，哭声一何苦！云是妻哭夫，夫年二十五。今朝北里哭，哭声又何切！云是母哭儿，儿年十七八。四邻尚如此，天下多夭折；乃知浮世人，少得重白发。”后者云：“酒酣四向望，六合何空阔！天地自久长，斯人几时活？请看原下村，村人死不歇；一村四十家，哭葬无虚月。”而对这一现实，诗人“指此各相勉，良辰自欢悦”，认为不必为此忧虑，而应为自己的生存感到快乐；超脱对死的忧伤恐惧，人才能活得自在适意。《归田》云：“形骸为异物，委顺心犹足。”《晚春沽酒》云：“百花落如雪，两鬓垂作丝；春去有来日，我老无少时。人生待富贵，为乐常苦迟；不如贫贱日，随分开愁眉。”《适意》云：“人心不过适，适外复何求？”《咏怀》云：“穷通不由己，欢戚不由天；命即无奈何，心可使泰然。”

诗人将这种泰然自适、欢度余生的旷达感受，上升为委命随化的养生至理，认为人当然无法左右运命与寿夭，但自可超脱一些，不必为此而烦恼，而外界的事物也同样无法影响个人的心境，关键是个人信念是否坚定。《达理》云：“我无奈命何，委顺以待终；命无奈我何，方寸如虚空。懵然与化俱，混然与俗同。谁能坐自苦，齟齬于其中！”又云：“百骸是己物，尚不能为主；况彼时命间，倚伏何足数？时来不可遏，命去焉能取？唯当养浩然，吾闻达人语。”

持这种达观之见，即使不能增寿，至少可以减少忧烦痛苦，提高人生的质量。而且，心地平和，不自寻烦恼，的确有益于健康长寿。诗人《自觉》诗云：“始知年与貌，盛衰随忧乐。畏老老转迫，忧病病弥缚。不畏复不忧，是除老病药。”

## 身闲心欢 动静交养

白居易认识到，世上并无长生术，任何人都免不了一死，死亡无法克服，但可以超脱。《因沐感发，寄郎上人二首》，即因自己头发脱落，感觉到老之已至：“强年过犹近，衰相来何速！应是烦恼多，心焦血不足。”因此，他要求自己放宽心怀：“既无神仙术，何除老死籍？只有解脱门，能度衰苦厄。”

但仅仅在思想上解除畏惧还不够，还必须在身体保养上有所举措。白居易认为，首要的一点在于让身体也和思想上一样闲适下来，而俗世对人的束缚，使得人终生身累心焦。《秋山》云：“人生无几何，如寄天地间。心有千载忧，身无一日闲。”因而要想活得自适，必须身闲心欢。《咏怀》云：“人生百年内，疾速如过隙；先务身安闲，次要心欢适。”

所谓“身闲”，不只是不受劳役之苦，不拘官场束缚，而得以安闲自在，也指粗备生活资料，不为衣食愁烦，还能恣意游乐。《咏意》云：“朝餐夕安寝，用是为身谋。此外即闲放，时寻山水幽。”便咏及这种生活理想。《初除户曹，喜而言志》云：“人生百岁期，七十有几人？浮荣及虚位，皆是身之宾。唯有衣与食，此事粗关心。苟免饥寒外，余物尽浮云。”更表明诗人所求。

所谓“心欢”，不是指追求淫乐，而是指寡欲少求，安然自适。《首夏病间》云：“内无忧患迫，外无职役羁。此日不自适，何时是适时？”《闲居》云：“端然无所作，身意闲有余。”咏的便是这种境界。

诗人坚持“身闲心欢”，终于享寿较高。

除坚持这种理想的生活境遇、心理状态外，诗人非常注意“动静交养”，即适当的活动与适当的静止相结合，以此养生延

寿。《动静交相养赋》云：“天地有常道，万物有常性：道不可以终静，济之以动；性不可以终动，济之以静。养之则两全而交利，不养之则两伤而交病。”也就是说，只有动静互补，才能有利养生。

在“静”的方面，诗人非常注意睡眠（见专条）和静坐。如《冬夜》云：“长年渐省睡，夜半起端坐；不学坐忘心，寂寞安可过？兀然身寄世，浩然心委化：如此来四年，一千三百夜。”《早服云母散》云：“每夜坐禅观水月，有时行醉玩风花。”《在家出家》云：“中宵入定跏趺坐，女唤妻呼多不应。”《改业》云：“先生老去饮无兴，居士病来闲有余。犹觉醉吟多放逸，不如禅坐更清虚。”《负春》云：“病来道士教调气，老去山僧劝坐禅。”可见诗人在静坐时，兼行气功。

在动的方面，诗人更遵行多种养生之道：

叩齿——《晨兴》云：“起坐兀无思，叩齿三十六。”《晚起闲行》云：“起来无可作，闭目时叩齿。”《味道》云：“叩齿晨兴秋院静。”

散步——《衰病》云：“行多朝散药，睡少夜停灯。”《病中友人见访》云：“强扶床前杖，起向庭中行。偶逢故人至，便当一逢迎。”病中犹不忘散步，平时更喜漫游。

登山——《秋游平泉》云：“秋景引闲步，山游不知疲。”《秋山》云：“久病旷心赏，今朝一登山。……意中如有得，尽日不欲还。”《白云期》云：“见酒兴犹在，登山力未衰。”《登香炉峰顶》等诗，更写出登顶的艰困与远眺的舒旷，吐露出登山对身心两方面的益处。

在动静结合的活动上，诗人喜爱下棋和闲谈。如《郭虚舟相访》云：“晚酌一两杯，夜棋三四局。”《刘十九同宿》：“唯共嵩阳刘处士，围棋赌酒到天明。”《病中友人见访》云：“闲谈胜服

药，稍觉有心情。”《残春晚起，伴客笑谈》云：“莫言病后妨谈笑，犹恐多于不病人。”《岁暮夜长……》云：“枕上愁吟堪发病，府中欢笑胜寻医。”下棋、谈笑，偏重于使心理充实平和，即适应“心欢”所需。

此外，诗人终生有两大癖好：听琴与吟诗，这使得诗人常年内心充实、脑筋灵活，于身心两利，虽非专门养生之道，确于养生有作用。

### 乐观旷达 战胜疾病

白居易曾患多种疾病，最主要的是眼病与肺病。《答卜者》云：“病眼昏似夜，衰鬓飒如秋。”《闲居》云：“肺病不饮酒，眼昏不读书。”《对镜偶吟》云：“眼昏久被书料理，肺渴多因酒损伤。”《九日寄微之》云：“眼暗头风事事妨，绕篱新菊为谁黄？闲游日久心慵倦，痛饮年深肺损伤。”其主要症状为眼昏、头眩、咳喘、燥热。对这些病症，白氏有多首诗作细加描绘。如《自叹》云：“岂独年相迫？兼为病所侵。春来痰气动，老去嗽声深。”又如《眼病》云：“散乱空中千片雪，蒙笼物上一重纱；纵逢晴景如看雾，不是春天亦见花。”

为治病，诗人未少求医用药，但收效并不显著。《自叹》云：“二毛晓落梳头懒，两眼昏花点药频。”《眼病》云：“案上漫铺龙树论，合中虚撚决明丸。人间方药应无益，争得金篦试刮看。”

此外，诗人还曾坠马伤腰与足。《马坠强出，赠同座》云：“足伤遭马坠，腰重倩人抬。”又曾生足疮。《病疮》云：“脚疮春断酒，那得有心情。”最严重的，是诗人68岁时，曾患风痹之病，“体痹（guān 官）目眩，左足不支”，即因中风而半身麻痹，头发昏，左腿不听使唤。病情虽重，诗人却不忧不畏，一面求医

用药，一面保持平和乐观的心态。《枕上作》云：“若问乐天忧病否？乐天知命了无忧。”《病中五绝》云：“世间生老病相随，此事心中久自知。今日行年将七十，犹须惭愧病来迟。”又云：“目昏思寝即安眠，足软妨行便坐禅。身作医王心是药，不劳和扁（上名名医医和、扁鹊）到门前。”《就暖偶酌》云：“一足任他为外物，三杯自要活中肠。头风若见诗应愈，齿折仍夸笑不妨。”

诗人的乐观心态，大大有利于病情好转。诗人自云：“余早栖身释梵，浪迹老庄，因疾观身，果有所得。何则？外形骸而内忘忧恚，先禅观而后顺医治。（即看轻肉体，对一切忧愁恚怨全部不放在心里；先将人的生老病死看淡看破，然后再顺从医嘱，任凭医生治疗。）”旬月以还，厥疾少间，杜门高枕，淡然安闲。”如此重病，竟在半个月中大见好转，的确令人惊喜。

## 嗜睡贪眠 心安体健

白居易特别重视睡眠，认为睡早觉、午觉是健身防疾的重要条件。如《天竺寺七叶堂避暑》云：“清宵一觉睡，可以销百疾。”《老热》云：“一饱百情足，一酣万事休。”对睡觉，诗人有多种体验，主要是朝眠与午眠。

朝眠——即日出后才起身。诗人往往深夜无眠，静坐调息，却习惯睡早觉，在黎明时睡一觉。《春眠》即云：“新浴支体畅，独寝神魄安；况因夜深坐，遂成日高眠。”诗人对自己的这一习惯，常反复吟诵，如《早送举人入试》云：“而我常晏起，虚住长安城。”为自己不同于他人而自谦，实是表白自身不愿营营于名利。《效陶潜体诗》云：“兀然无所思，日高尚闲卧。”又云：“日出犹未起，日入已复眠。”《九日登西原宴望》云：“病爱枕席凉，日高眠未辍。”《赠杓直》云：“寂静夜深坐，安稳日高眠。”



《闻早莺》云：“日出眠未起，屋头闻早莺。”《晏起》云：“鸟鸣庭树上，日照屋檐时；老去慵转极，寒来起犹迟。”《晚起》云：“烂熯朝眠后，频伸晚起时；暖炉生火早，寒镜裹头迟。”甚至在宫中值班时，也贪恋朝眠。《禁中晓卧》云：“迟迟禁漏尽，悄悄暝鸦喧；夜雨槐花落，微凉卧北轩。”

午眠——又叫昼寝，即在白天补一小觉。《答崔侍郎、钱舍人书问》云：“旦暮两蔬食，日中一闲眠；便是了一日，如此已三年。”《食后》云：“食罢一觉睡，起来两瓯茶；举头看日影，已复西南斜。”《慵不能》云：“午后恣情寝，午时随事餐；一餐终日饱，一寝至夜安。”《睡起晏坐》云：“后亭昼眠足，起坐春景暮。新觉眼犹昏，无思心正住。”

有病时，诗人用睡眠来调节，对健康时的酣睡十分向往。《春寝》云：“缅思少健日，甘寝常自恣。一从衰疾来，枕上无此味。”健康时，则对自己能睡好觉而自慰。《安稳眠》云：“家虽日渐贫，犹未苦饥冻。身虽日渐老，幸无急病痛。眼逢闹处合，心向闲时用。既得安稳眠，亦无颠倒梦。”

对于睡觉的乐趣，诗人体味深切，有多篇作品直接咏写睡眠情事。如《睡觉（jué 决）偶吟》云：“官初罢后归来夜，天欲明前睡觉时；起坐思量更无事，身心安乐复谁知？”《春眠》云：“枕低被暖身安稳，日照房门帐未开；还有少年春气味，时时暂到睡中来。”

尤有意思的是，诗人在骑马时也能入睡，《自望秦赴五松驿，马上偶睡，睡觉成吟》云：“长途发已久，前馆行未至；体倦目已昏，瞋然遂成睡。右袂尚垂鞭；左手暂委辔，忽觉问仆夫，才行百步地。”

讲求睡眠，确为养生康体的一个妙法。据说奥地利有个长寿村，那里有一个风俗习惯，即从不叫醒入睡的人，任其睡足了

才起身。使人精神经常保持旺盛，有利于长寿。

## 蔬食充饥 经常斋戒

白居易初入京城长安时，诗人顾况曾对他说：“长安米贵，居大不易。”而白居易对衣食并不挑拣，相对来说居于何处都较容易。

白居易主张衣食不应奢靡，“苟免饥寒”即可，平时自奉亦不甘厚。《永崇里观居》云：“朝饥有蔬食，夜寒有布裘；幸免冻与馁（něi 内），此外复何求？”《官舍少亭闲望》云：“葛衣御时暑，蔬饭疗朝饥。持此聊自足，心力少营为。”《秋居书怀》云：“何须广居处，不用多积蓄；丈室可容身，斗储可充腹。”《偶作》云：“日高始就食，食亦非膏粱；精粗随所有，亦足饱充肠。”《自咏》云：“随宜饮食聊充腹，取次衣裘亦暖身。”

白居易还作有《食笋》、《烹葵》等诗，写蔬食之美。如《食笋》突出其价廉味美：“此州乃竹乡，春笋满山谷；山夫折盈抱，抱来早市鬻。物以多为贱，双钱易一束；置之炊甑中，与饭同时熟。紫箨（tuò 拓）坼（chè 彻）故锦，素肌擘（bò 簸）新玉；每日遂加餐，经时不思肉。久为京洛客，此味常不足；且食无踟蹰，南风吹作竹。”虽非啃菜根，诗人的生活习惯与为人品性也可由此窥知。

晚年，诗人还经常斋戒。所谓斋戒，即定期饿几顿或几天，进食也只吃素食。诗人认为，实行斋戒于养生长寿大有益处。《仲夏斋戒月》云：“仲夏斋戒月，三旬断腥荤；自觉心骨爽，行起身翩翩。始知绝料人，四体更轻便；初能脱病患，久必成神仙。……我年过半百，气衰神不全；已垂两鬓丝，难补三丹田。但减荤血味，稍结清净缘；脱巾且修养，聊以终天年。”适当茹素并

节食，是诗人老来坚持的养生术。《问远师》即自白：“荤羶停夜食，吟咏散秋怀。”《斋月静居》云：“荤腥每断斋居月，香火常亲晏坐时。”《斋居》云：“香火多相对，荤腥久不尝。”《斋戒》云：“每因斋戒断荤腥，渐觉尘劳染爱轻。”只是吃斋茹素于体力有影响，利于静坐，而不宜于剧烈活动。自常斋戒后，诗人也自觉体力下降，不爱活动了。《老去》云：“战胜心还壮，斋勤体校羸。”《早春持斋，答皇甫十见赠》云：“正月晴和风景新，纷纷已有醉游人。帝城花笑长斋客，二十年来负早春。”事无全美，这大概便是持斋的局限吧？

适度节食、吃素，对健康有一定好处，但每个人身体情况不同，还是顺其自然为好。报载享年101岁的高寿老人马寅初，便不断荤食，最爱吃茶鸡蛋，根本不顾什么高蛋白、胆固醇的忌讳，却并无碍其高寿，他便主张人应顺其自然，不必忌口，想吃什么吃什么，想吃即是身体有此需要。

顺便提及戒酒。白氏晚年，既持斋，也戒酒，而这又都与戒色相关。《五月斋戒，罢宴撤乐……》云：“妓房匣镜满红埃，酒库封瓶生绿苔。居士尔时缘护戒，车公何事亦停杯？”还有多首诗咏及断酒、卖妾。其原因，在于有病。为却病健身，不得不如此。

## 多方服药 进补云母

白居易对炼丹术有所向往，却并未服食。《自咏》云：“朱砂贱如土，不解烧为丹。”《对镜偶吟》云：“白发万茎何所怪？丹砂一粒不曾尝。”他精熟历史，对于误服丹药反而夭寿存有戒心。《对酒》云：“复闻药误者，为爱延年术。又有忧死者，为贪

政事笔。药误不得老，忧死非因疾。谁言人最灵？知得不知失！”

但是，白居易又终身信奉云母粉，一直坚持服食。《宿简寂观》云：“何以疗夜饥？一匙云母粉。”《晨兴》云：“何以解宿斋？一杯云母粉。”《七月一日作》云：“饥闻麻粥香，渴觉云汤美（原注：胡麻粥、云母汤）。”《早服云母散》云：“晓服云英漱井华，寥然身若在烟霞。药销日晏三匙饭，酒渴春深一碗茶。”

除此之外，诗人还服食多种药物，既有疗治疾患的，也有养生健体的；既直接服药，又饮药酒，食药膳，药味和服用方式多种多样。如《衰病无趣，因吟所怀》云：“平生好诗酒，今亦将舍弃。酒唯下药饮，无复曾欢醉。”《山居》云：“朝餐唯药菜，夜伴只纱灯。”《马坠强出，赠同座》云：“坐依桃叶妓，行呷地黄杯（药酒名）。”《夜闻……》云：“自叹花时北窗下，蒲黄酒对病眠人（自注：时马坠损腰，正劝蒲黄酒）。”《斋居》云：“黄蓍数匙粥，赤箭一瓯汤。”《春寒》云：“苏暖薤（xiè 谢）白酒，乳和地黄粥。”药粥、药菜、药酒、药汤，诗人几乎与药为伴。另有诗作提及，老妻和婢女因此皆知药性，家里天天可闻药杵之声。

但对服药的效果，诗人既信奉，又不盲从，并不认为药到病即可除，《雨中有念》云：“岂是药无效？病多难尽蠲。”以至认为自身的抵抗力及平和自适的心境，才是最好的药物。《宿竹阁》云：“清虚当服药，幽独抵归山。”《病中五绝》云：“身作医王心是药，不劳和扁到门前。”有《戒药》、《罢灸》等作，认为不该把养生之道全寄托在服药上。这点确实符合现代医家理论，即药物不能包治百病，也无法保证人一定长寿。毛泽东同志便提出，对医药不能不信，也不能全信。

（《新唐书·白居易传》，顾学颉《白居易集》）

## 刘禹锡

### 鉴药论病 精于医术

刘禹锡（772—842），字梦得，洛阳人。唐代著名文学家。贞元进士，参加王叔文革新集团，被贬边远地区多年，辗转任多州司马、刺史，晚年任太子宾客，分司东都，世称刘宾客。与柳宗元、白居易唱和尤多。享年71岁。

刘禹锡也是唐代有名的思想家，具有唯物主义倾向。他认为人的生死乃自然现象，不可抗拒。《问大钧赋》云：“物壮则老，乃唯其常。”“阳荣阴悴，生濡死稿。各乘气化，不以意造。”同时他又认为，人在天运面前不是消极被动的，可以利用规律为人所用。《天论》云：“大凡人器形者，皆有能有不能。天，有形之大者也；人，动物之尤者也。天之能，人固不能也；人之能，天亦有所不能也。故余曰：‘天与人交相胜耳’。”

就养生来说，他认为人应知晓医术，懂得自保。《答道州薛郎中论方书》云：“万物不可以无法，谓生不由养，云其诬乎！”并批评了那些无病不习医，有病妄求医甚而祷神佞佛的愚蠢作法：“常思世人居平不读一方，病则委千金于庸夫之手，至于甚殆，而曰不幸。岂其不幸邪！甚者或乘少壮之报，笑人言医，以为非急。昌言曰：饴（yí 移）口饱腹，药其如我何！所乘之气有时而既，于祷神佞佛遂甘心焉。”

刘禹锡还自述说：“愚少多病……及壮，见里中儿年齿比者，必睨然武健可爱，羞己之不如，遂从世医号富于术者，借其书伏读之。”并自言于脉理未入精微，但于药物已经入门，乃至“尔来垂三十年，其术足以自卫。或行乎门内，疾辄良已。家之婴



儿，未尝诣医门求治者”。可见其精通医术，连家人也蒙受其惠。

刘禹锡还自编《传信方》一书，收有“已试者五十余方”，即50多个经过自身使用得到验证的药方。

在诗作中，也常以精通医药而自豪。如《闲坐忆乐天以诗问酒熟未》云：“案头开缥帙，肘后检青囊。”诗中引用了扁鹊《肘后方》、华佗《青囊书》两个典故，表明自己常读医药之书。《秋斋独坐寄乐天兼呈吴方之大夫》云：“空斋寂寂不生尘，药物方书饶病身。”更说明自己不仅常读医书，更在实际中常常自开药方，对药物很精熟。

刘禹锡《因论七篇》，即一组小杂感中，有两篇论及医药，即《鉴药》与《述病》。《鉴药》说自己病中得到一方士赠的良药，服之大见疗效，但妄求长生，病愈后续服此药，结果反又患病，重新服药才调整过来。文章结尾总结说：“善哉医乎！用毒以攻疾，用和以安神，易则两蹶，明矣。”也就是药要对症，治病的药与健体的药各有其用，用好了可治病，用反了反添病。《述病》说自己与仆人患有同样的病，仆人症状重反而好得快，自己症状轻反而好得慢。细分析，原来仆人患病与病愈都未动心思，而自己则患得患失忧思过甚。于是得出一个养生诀窍，即不滥用心思，才有益于健康：“乐于用则豫章贵，原其生则社栎贤。”意谓有时候缺点反而是长处，如同又高又直的大树（豫章）会被人砍伐，弯弯曲曲的不成材的栎树反而能得尽天年一样。其寓意在于说，多虑多思的智者，未必比浑浑噩噩的庸人更长寿。这的确是道家的养生见解，也与佛理相通。刘禹锡另有多首诗作咏写这种去除杂念、入静养生的做法，如“闲门共寂任张罗，静室同虚养太和”以及“和修清净去繁华”等。

由于精熟医药，刘禹锡通晓所谓炼丹术，但并不相信真有长生方。诗云：“唯有达生理，应无治老方。”（《闲坐忆乐天》）

“却顾空丹灶，回心向酒卮”（《和乐天烧药不成命酒独醉》）。这也应算作精于医药的另一方面表现。

## 乐观坚强 延生保寿

刘禹锡沉浮宦海，屡受打击，他能够寿逾七旬，除精通医药，能得以自卫而外，还因其性格乐观坚强，能经受住挫折的考验。

对于被贬边荒，他也是很难受的，曾多次与他人诉苦，如谪朗州时的《上杜司徒启》云：“一自谪居，七悲秋气……失意多病，衰不待年。心如寒灰，头有白发。”分司东都时的《谢裴相公启》云：“某遭不幸，岁将二纪。虽累更符竹，而未出网罗。”《谢窦相公启》云：“某一辞朝列，二十三年。虽转郡符，未离谪籍。卑湿生疾，衰迟鲜欢。”显然，受贬谪，对于身体和精神，都是极大的摧残。其友人柳宗元，即因久不得召，因病早夭。

刘禹锡固然也觉难受，也自认因此“多病”，却用不屈不挠的斗志坚持下来了。其《酬乐天扬州初逢席上见赠》云：“巴山楚水凄凉地，二十三年弃置身。怀旧空吟闻笛赋，到乡翻是烂柯人。沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。今日听君歌一曲，暂凭杯酒长精神。”他咏玄都观的两首诗，脍炙人口，尤能显示其顽强意志。一是元和十年（815）即被贬十年后奉召回京师时作的《戏赠看花诸君子》诗：“紫陌红尘拂面来，无人不道看花回。玄都观里桃千树，尽是刘郎去后栽。”讥刺倖进的小人。至大和二年（828），即距前次返京师十三年后，作《再游玄都观绝句》云：“百亩中庭半是苔，桃花尽净菜花开。种桃道士归何处，前度刘郎今又来。”诗作对迫害他的人投以鄙视，而对自身充满信心。这种乐观精神，确于养生有利。

（《新唐书·刘禹锡传》，瞿蜕园《刘禹锡集笺证》）

## 柳公绰

### 奏太医箴 保气养生

柳公绰（765—832），字宽，小字起之，京兆华原（今陕西耀县）人。唐代名臣，为人严肃庄重，起居皆有礼法，属文典正，不读非圣贤书。后仕至刑部尚书、兵部尚书。享年68岁。

元和年间，任御使中丞、吏部员外郎。当时，宪宗皇帝喜好武功，经常到野外打猎。为进行劝阻，柳公绰作《太医箴》上奏，从养生角度论畋（tián 田）猎的危害。文曰：

天布寒暑，不私于人；品类既均，高卑以均。人谨好爱，能保其身；清静无瑕，辉光以新。寒暑满天地，浹肌肤于外；好爱在耳目，诱心知于内。端洁为堤，奔射犹败；气行无间，隙不在大。谓天高矣，氛蒙晦之；谓地厚矣，横流溃之。饮食资身，过则生患；衣服称德，侈则生慢。唯过于侈，心必随之；气与心流，疾乃伺之。畋游恣乐，流情荡志；驰骋劳形，叱吒伤气。不养其外，前修所忌。人乘气生，嗜欲以萌。气离有患，气完则成；巧必丧真，智实诱情。医之上者，理于未然；患居虑后，防处事先。心静乐行，体和道全；克施万物，以享亿年。圣人在上，各有攸处；臣司太医，敢告诸御。

皇帝见到这篇“箴言”，非常高兴，认为柳公绰的确是在爱护自己的身体，将其升为御使中丞。

《太医箴》有几条养生见解至今犹有参考价值：

“人谨好爱，能保其身”——只有不放纵自己的欲求，才能健身长寿。后文提到衣食不可过侈，否则便会生病：“唯过与侈，

心必随之；气与心流，疾乃伺之。”不节制嗜欲，确是得病缘由。

“端洁为堤，奔射犹败”——起居端庄，讲究卫生，是防病防老的堤坝。如果不加克制，骑马射猎，等于败坏自己的身体。前句完全正确，而后句稍可质疑，因为按现代医学观点，人应当积极活动、进行体力锻炼。效外射猎，实际有利于健康。

“不养其外，前修所忌”——外，外部环境，前修，前辈贤者。这两句是说，人要保全自身，必须注意外部环境，否则，会因内脏受外气感染而得病。这种内外兼顾的养生之道，较合于事理。

“心静乐行，体和道全”——如能清心寡欲，不论做什么都会有乐趣；身体健康顺遂，便能体会到天人一致的妙谛。

柳公绰这种以静求和的内在养生术，是古代道家的传统术数。他本人享寿不是很高，但也不算太低，已接近“古稀”年龄。他弟弟柳公权享年88岁，族弟柳公度也年逾八十，可见其家族有长寿的遗传因素。

（《新唐书·柳公绰传》）

## 柳公权

### 精于书法 寿逾八旬

柳公权（778—865），字诚悬，京兆华原（今陕西耀县）人。唐代著名书法家，其楷书号柳体，史称“其书法结体劲媚，自成一家”。在当时，其书法享有盛誉，史称“当时大臣家碑誌，非其笔，人以子孙为不孝。外夷入贡者，皆别署货贝曰：‘此购柳

书’。”另外博通经义，敏于诗文。历仕穆、敬、文、武、宣、懿六朝，咸通初，以太子太保致仕，六年（865）去世。享年88岁，正是所谓“米寿”。

柳公权为人正直大度，他家的器物，仆人常盗用。一次，他打开一只贮存银杯的盒子，盒子封识完好，里面的酒具却全没了，主管者支支吾吾地说不清，柳公权笑着说：“看来银杯是羽化成仙飞走了！”却不再加以追究。

当年，中进士后，曾任李听的书记，因上奏入京，穆宗高兴地说：“我曾在佛庙里见过你的笔迹，早就想见到你了。”于是封为右拾遗，不久又迁升为司封员外郎。一次，皇帝向他求教学书运笔的诀窍，柳回答说：“心正则笔正，笔正乃可法矣。”（只有心思正直，把笔才能端正；把笔端正了，才能谈得上书法。）皇帝知道是在借机进谏，为之面色凝重。

看来，柳公权得享高寿，既与其品性有关，也与书法家这一职业相关。善书法者多高寿，如唐代最著名的三大书法家颜真卿寿77岁（系被李希烈缢杀，未尽天年）、柳公权寿88岁、欧阳询寿85岁。这恐非偶然。

（《新唐书·柳公权传》）

## 柳公度

### 不食生冷 节制喜怒

柳公度，唐代名臣柳公绰、柳公权族弟。善养生，年八十余，犹体力强健。他经常公开宣讲自己的养生术，说：“我原本并无特别的方术，只是坚持两点：一是从不吃生冷之物，一是从不



让自己陷溺于过度的情绪变化之中。”（常云：“吾初无术，但未尝以气海暖冷物，熟生物，不以元气佐喜怒耳。”）

这两点看似简明，实颇为精要，抓住了养生的关键。不食生冷之物（气海，胃；“暖冷物，熟生物”，即进食生冷之物），对于身体健康大有益处。据说，地质队等野外工作者就食前总要饮一碗热汤压压寒气，便是极有效的保健措施。

而节制喜怒，保持心理平衡，对于养生来说更是尽人皆知的良方。只是道理简单，坚持不易，明白这两条原理不难，能否长期坚持下去则相当不易。

柳公度的长寿，也与家族遗传因素相关。其族兄柳公权即享寿88岁。另外，柳氏家族的人都恭谨方正，注重修养，从不纵欲，这也是养生窍要。

（《新唐书·柳子华传附》）

## 陆龟蒙

### 戒酒嗜茶 劳作不休

陆龟蒙（？—约881），字鲁望，姑苏（今苏州）人。唐代著名文人，善写政论散文，与皮日休齐名，时称“皮陆”；又善作诗。有《角（lù 绿）里集》。早年举进士，一次不中第便未再次赴试，曾为湖州、苏州二郡从事，后隐居松江角里（今江苏吴县东南）。其生活习性有几点颇可注意：

勤于著述。回乡后，多年论撰，即使身患重病，家里生计困乏，也毫不过虑，只是专心写作。

喜爱读书。得到新书，他总是反复诵读，读熟了，再抄录一

遍，而且精于校对，发现疑误，尽力核正。因而，他藏书虽不多，却都是精本，足可传世。他借来的书，不管是谁的，都要精心修补好，还要把书中的文字精加校刊，然后还给他人。他最爱好的事情，便是同旁人谈论学术问题。

操劳耕作。他家有薄田数百亩，房舍几十间，但因地势低洼，一下雨江水倒灌，常造成灾荒，而使全家难得温饱。为谋生计，他经常亲自进行耕作。有人劝他不必过于劳苦，他回答说：“尧、舜都累得身形消瘦，禹更忙得手足生茧。他们是圣人，都那般劳苦，我只是普通百姓，哪里敢不勤勉呢？”

嗜好品茶。他在顾渚山下买了一块茶园，租给茶农，每年收取茶叶当租。收来茶叶后，要认真品尝，给予分类定级。又很看重煮茶的水，对张又新《水说》里关于惠山泉排天下第二、虎丘井水排天下第三等很信服，友人投其所好，常从百里之外给他送水。

晚年戒酒。早年，颇嗜酒，因而受病。经过几次反复，终于戒掉酒瘾。凡客人来访，虽然要摆出酒壶酒杯等酒具来，但只是劝客人喝，自己则酒不沾唇。

乘舟出游。虽亲身劳作，也有张有弛，常出外访友游玩。出门不骑马乘车，只乘一叶小舟，篷帆具备，另备有书籍、茶灶、笔床、钓具，往来江南河湖之间。当时人称他为江湖散人，又有天随子的别号。

陆龟蒙又深通药性，精擅医理，自家也种有药草。《奉酬龚美先辈吴中苦雨一百韵》对当时信巫不信医的陋俗作有批判，很值得品读：“江南多事鬼，巫觋（xí 席，男巫）连瓯粤。可口是妖讹，恣情专赏罚。良医只备位，药肆或虚设。而我正萎痿，安能致诃咄。”他身患多种疾病，但善于调护自己，故而也能得享高寿。因其生年不详，岁数不详，但从作品看，已入老年。

陆龟蒙对死生的关联看得也较透彻，值得借鉴。《读阴符经寄鹿门子》云：“生者死之根，死者生之根。方寸了十字，万化皆胚腓（yùn 运）。 ”

## 传写隐士 要论养生

陆龟蒙常与归隐士人或方外人士唱和。其中有一首《丁隐君歌并序》，详细述写了丁隐君的养生术，很值得一读。

序云：“隐君，姓丁氏，字翰之，济阳人也，名飞举。读老子、庄周书，善养生，能鼓琴。居钱塘龙泓洞之左右，或曰憩馆耳。别业在深山中，非得行不可适。到其下，畜妻子，事耕稼，如常人。”陆氏与之初识在“咸通丙午岁”（即唐懿宗咸通七年，866年。但时年为丙戌，非丙午），当年丁氏72岁；十四年后，听人转述丁氏近况，此时丁氏年已86岁，仍颇为强健，陆氏诗序记云：“至今齿发不衰，气力益壮，蔬繁导蒙，灌溉挫削（luò 洛），皆自执纆缶斤斲（zhú 竹）辈。〔按：这几句说丁隐君做农活犹如青壮辈〕升高望远，不翅履平地。时时书细字，作文纪事，皆有楷法意义。夜半山静，奏雅弄一二而已。少睡，寡言语。与人相接，体简而情至。周旋累年，未尝有罢倦之色，不唯疾病也。”

那么，丁隐君何以寿高而体健呢？序云：“又不见其有所服饵。或问之，对曰：‘治心修身之外，复有何物？’予始嘉其遁世，又闻其老而益精，又悦其治心修身之说。孔子所谓乐而寿者，斯人也欤？”也就是说，丁氏的养生术只有四个字“治心修身”。尤可佩服的，是他“如常人”的生活方式。或许真正的养生秘诀，就在于不该意求长生，保持平常心，用平常的方式并平常的日子。台湾学者南怀瑾先生的《老子他说》即指出，老子所说的“道”，其实并不神秘：“道的妙用，是在日常生活中，就在种种

为人应事的行为上。”丁隐君“如常人”的行为，最生动地体现出“自然”之道，确合养生精义。

（《新唐书·隐逸传》，《全唐诗》）

## 欧阳修

### 重视人命 精论养生

欧阳修（1007—1072），字永叔，号醉翁，又自称六一居士，江西庐陵（今吉安市）人。宋代著名文人，历仕真宗、仁宗、英宗、神宗四朝，以文章道德知名天下，任参知政事（副丞相）十余年。但是，虽仕途较达，亦未实现本人理想。史传评曰：“（韩）愈不获用，（欧阳）修用矣，亦弗克究其所为，可为世道惜也哉！”

欧阳修四岁丧父，其母常告诉他，他父亲当年做官时，常于夜间判文书，时时离开案头长叹，原来是又有人因罪被判死刑。其母云：“你既为之叹息，能不能让他活呢？”其父答：“我想让他活，可办不到。但我经过努力，自己能得心安，罪人也得心服，彼此都无遗恨。我常怀仁人之心，想多救活几人，尚且不免要致人于死，何况世上有人原本就想置他人于死地呢？”（修幼失父，母尝谓曰：“汝父为吏，常夜烛治官书，屡废而叹。吾问之，则曰：‘死狱也，吾求其生不得尔。’吾曰：‘生可乎？’曰：‘求其生而不得，则死者与我皆无恨。夫常求其生，犹失之死，而世常求其死也。’其平居教他子弟，常用此语，吾耳熟焉。”）欧阳修终生牢记母训，重视人的生命，在任为政宽简，护惜百姓。

欧阳修本人享年66岁，不算高寿。但对于生死之别与养生之道颇有精见。在其妻胥夫人死后所作《述梦赋》云：“呜呼！人羨久生，生不可久；死其奈何，死不可复，唯可以哭。”明确认识到人难免一死，而死了再也无法挽回。不仅如此，他还清楚地认识到不仅死亡难以避免，疾病也难以避免。政论《原弊》云：“人身之有血气，不能无疾病也。故善医者不能使人无疾病，疗之而已。”

那么，怎样才能却病延寿，或尽量得尽天年呢？欧阳修在《删正黄庭经序》中说，只有明于大道，顺乎自然，才为达人智者：“道者，自然之道也。生而必死，亦自然之理也。以自然之道，养自然之生，不自戕贼夭阏，而尽其天年，此自古圣者之所同也。”其次，他认为应当炼气养神：“其术虽本于贪生，及其至也，尚或可以全形而却疾……是谓养内之术。”尽管如此，他明确反对有所谓长生求仙之术，提出：“自古有道无仙，而后世之人知有道而不得其道，不知无仙而妄学仙，此我之所哀也。”这的确是平实明智的见解。

### 养生三途 长短天赋

欧阳修在《删正黄庭经序》中，提出了养生之道的三种途径：“故上智任之自然，其次养内以却疾，最下妄意而贪生。”

所谓“任之自然”，即根本不为寿夭长短而担忧，清心寡欲，秉性而生，或劳其形，或安其乐，各顺其所择，生命长短无所怨尤。文云：“禹走天下，乘四载，治百川，可谓劳其形矣，而寿百年；颜子（渊）萧然卧于陋巷，簞食瓢饮，外不诱于物，内不动于心，可谓自乐矣，而年不及三十。斯二人者，皆古之仁人也，劳其形者长年，安其乐者短命。盖命有长短，禀之于天，非



人力之所能为也。惟不自戕贼，而各尽其天年，则二人之所同也。此所谓以自然之道，养自然之生。”

所谓“妄意而贪生”，即为了延长寿命，不惜采用任何方法。文云：“后世贪生之徒，为养生之术者，无所不至。至茹草木，服金石，吸日月之精光。”这实际是认为辟谷（茹草木）、炼丹（服金石）、食气（吸日月之精光。此法不同于调整内息之运气术）等延生方术，往往起反作用。其动机不合道（因“命有长短，禀之于天”），其方式不合自然（即不依人的正常生活方式）。

所谓“养内以却疾”者，即用调整内息的呼吸术健体保寿。文云：“又有以谓此外物（指前引茹草木等方术）不足恃，而反求诸内者，于是息虑绝欲，炼精气，勤吐纳，专于内守，以养其神。其术虽本于贪生，及其至也，尚或可以全形而却疾，犹愈于肆欲称情以害其生者，是谓养内之术。”

总之，欧阳修十分明确，并无任何方法可以增寿，只是能保证得尽天年而已。因而，他认为自然地生活下去，最为可取；通过调整呼吸“全形却疾”，也还可以；力求增寿，实为妄求。现代社会学和医学证明，通过种种社会的、医疗的手段，可使人类寿命普遍延长，尽可能接近天年——自然可能的寿命；所谓“养内之术”，至多是辅助的医疗健身之术，有一定作用，却并不能保证人能增寿。但讲求这种方术，毕竟比毫不留意养生好。所谓“以自然之道，养自然之生”，实不如讲求一些合理的养生术。

（《宋史·欧阳修传》，《欧阳文忠公集》）

## 邵雍

### 清心颐养 安贫乐道

邵雍（1011—1077），字尧夫，河南（今属河南）人。宋代著名学者。

邵雍年轻时，对自己的才华很有信心，也决心建立功名，曾刻苦求学，有好几年“寒不炉，暑不扇，夜不就席”，遍读群书。而后又到陕西、山西、淮南、山东一带游学，复回到洛阳，自以为“道在是矣”，即通达了天地大道，却不肯再出仕了。又从李之才学习河图、洛书、八卦等学问，“妙悟神契，洞微蕴奥”，大有所得，著书十余万言，但其学世人理解的并不多。

邵雍游学回归洛阳时，家里的破草房不蔽风雨，又没有收入来源，常常缺粮断炊，邵雍却丝毫不以为苦，终日乐呵呵地亲自砍柴烧饭，侍奉父母，旁人猜不透他心里到底在想什么。待父母亡故时，他又能依礼安葬，真诚悲悼，受到时人赞叹。

当时，富弼、司马光、吕公著等退休家居，住在洛阳，与邵雍交往颇善，为他购置了一处庄园，使他生活安定下来，每年的收入差可维生。从此，邵雍专心治学，名其所居曰“安乐窝”（在今河南辉县西北苏门山百泉之上），自号“安乐先生”。每天早晨起来，便静静地坐在那里玄思冥想，吃饭时喝三四盅酒，喝得微有醉意便止，从不过量。天气好时，便坐着一架小车，由一个人推着随意游玩。自作《小车吟》诗云：“自从三度绝韦编，不读书来十二年。大斲（bié 别）子中消白昼，小车儿上看青天。闲为水竹云山主，静得风花雪月权。俯仰之间无所愧，任人谤似活神仙。”

邵雍为人随和，从不炫示自己，与众人谈笑终日，并不表现出什么特异处，从不强对人语，别人求教学问才认真作答，并不摆什么架子。不论贵贱老少，他都能诚恳相待，所以人们也都愿与他交往。文人雅士途径洛阳时，宁可不拜访官府，也要会见邵雍。屡次有人举荐，朝廷也几次要赐以官爵，邵雍都坚决推辞了。宋神宗熙宁十年卒，享年67岁。

邵雍对于医药有明确认识，认为有病当服药，但病愈便当止用，作《有病吟》云：“一身如一国，有病当求医。病愈药便止，节宣良得宜。”但对于自己的病，却又看得很达观，《晚岁吟》云：“如何医药不寻访，近日身躯有病侵。”又有《臂病吟》云：“不向医方求效验，惟将谈笑且消除。大凡物老须生病，人老何由不病乎？”尽管他很通脱，却又颇明世情，不违俗礼。临终前，听到司马光等人在外屋商谈如何筹办丧事，便把儿子邵伯温叫到病榻前说：“各位先生打算把我葬在近城处，那很好。我死后，请葬在父母坟墓旁边吧。”又如王安石变法时，有人劝他反对新法，他虽与司马光交往极善，却也不愿出这个头，开通地说：“这正是有才干的人发挥作用的好机会，新法固然严酷，你在执行时尽量宽松些，也能使百姓稍得受些实惠，光是攻击新法有什么用呢？”比较务实而不求虚名，这确是难得的有道之士，远胜于自恃其才而傲视俗流的人。如此心性，理当长寿；未享高龄，恐年轻时读书过苦了吧？

（《宋史·道学传》，《古今图书集成·医部》，厉鹗《宋诗纪事》）

## 沈括

### 精于医药 杂论养生

沈括（1031—1095），字存中，钱塘（今杭州）人，宋代著名学者。进士及第后，曾任编校昭文书籍、馆阁校刊、太子中允、提举钦天监等职，后出使契丹，著《使契丹图》。拜翰林学士、权三司使，又被贬出知宣州、延州等，又谪均州团练副使，徙秀州，卒于润州。博学多才，著有《梦溪笔谈》。

沈括只活了60余岁，不算高寿，但精于医药，又博闻强记，多志当时逸闻，有不少关涉养生者。如：

认为人的疾病及医家诊治，都应注意外部环境对人体的影响——“医家有五运六气之术，大则候天地之变，寒暑、水旱、螟蝗，率皆有法；小则人之众疾，亦随气运盛衰。今人不知所用，而胶于定法，故其术皆不验。”又云：“随其所变，疾病应之，皆视当时当处之候。虽数里之间，但气候不同，而所应全异，岂可胶于一证？”诊病要看外界环境，的确很有道理；根据外界环境，有意识的防病，更为重要，是现代医学的一大准则。

特重肾脏——认为“肾为寿命之脏”、“肾为胎育之脏”。今之补养品也专以“补肾”为标榜，正出于这种传统见解。

主张炼内丹，也就是调整运气，涵养精神——提出：“养生家曰，能守黄庭，则能长生。黄庭者，以无所守为守，唯无所守，乃可以长生。”所谓“黄庭”，沈括认为并无固定位置，乃五脏之间气脉相交之处：“黄庭有名而无所，冲气之所在也。”今日炼气功常用的术语叫“意守丹田”，也就是有意作腹式呼吸，而沈括认为真正要炼好气功，应该摒弃思虑，“以无所守为守”。虽

未论及具体的行功运气方法，表明沈括已明确认识到调整运气对于“养生”的重要性。

认为行医用药必须确有体会，妙悟于心才有效验，不能机械地照搬书本——“医之为术，苟非得之于心而恃书以为用者，未见能臻其妙。”这很重要，也正是许多理论医生不及临床医生之处。

反对服用五石散——提出：“盖以五石散聚其所恶激而用之，其发暴故也。”还引用孙思邈两段话，以为佐证。我国自宋代以后，已认识到金石丹药的危害，改向炼内丹（气功）求长生，沈括的见解反映了当时士大夫的通见。

举例说明服药不当的危害——芎藭（xiōng qióng 兄穷）不可多服。《笔谈》记云：“余一族子旧服芎藭，医郑叔熊见之云：‘芎藭不可久服，多令人暴死。’后族子果无疾而卒。又，余姻家朝士张子通之妻因病脑风，服芎藭甚久，亦一旦暴亡。皆余目见者。”《笔谈》还记叙了苦参致病之事，即作者本人和少卿常舒昭，都因用苦参揩齿，导致腰痛；停用后，“腰疾皆愈”。

沈括虽未专论养生，但时有精见，而且真切实在，颇有参考价值。

## 杂记怪病 精析药性

在《梦溪笔谈》中，沈括还专门记写了几例怪病，可供参阅。

缩体症——“吕缙叔以知制诰知颖州，忽得疾，但缩小，临终仅如小儿。”（按：《宋史·吕夏卿传》云：“吕夏卿，字缙叔，泉州晋江人，举进士……出知颖州，得奇疾，身体日缩，卒时才如小儿，年五十三。”）



健忘症——“松滋令姜愚，无他疾，忽不识字，数年方稍稍复旧。”

曲视症——“又有一人家妾，视直物皆曲。弓弦、界尺之类，视之皆如钩，医僧奉真亲见之。”

狂啖症——“江南逆旅中一老妇，啖物不知饱……日饭一石米，随即痢之，饥复如故。京兆醴泉主簿蔡绳，余友人也，亦得饥疾。每饥，立须啖物，稍迟则顿仆闷绝……无人识其疾，每为之哀伤。”此病现已判明，为甲状腺亢进症。

以上怪病，足可供医家研究。

除记怪症外，《梦谈笔谈》也记写了一些看来有些怪诞的人体现象，如石曼卿“喜豪饮”，但决心戒酒后，“因不饮，遂成疾而卒”，似乎有酒才能维持其生命。又记写了尹师鲁、郑夷甫等自知死期及多例测人祸福寿夭的情事，虽似玄虚，但言之凿凿，似有所据。又记太常博士家召紫姑神，作者尝亲见其笔迹，而且“亦时见其形，但自腰以上，见之乃妇女子，其下常为云气所涌。善鼓箏，音调美婉，听者忘倦”。此事似更不可信，但作者于文末特别强调“此余目所见”。照今日观念实不可解，或许为人的幻觉？或许真有具特异功能者？似不必一律抹杀，不妨存以备考。

另外，作者精于药物，在《梦溪笔谈》中有许多条笔记辨析药性，被《本草纲目》列为引据书目之一。对药性的辨析，多有精见，如：

辨柚皮非甘——“《本草注》：桔皮味苦，柚皮味甘。此误也。柚皮极苦，不可向口；皮甘者乃橙耳。”

辨淡竹非专有一物——“淡竹对苦竹为文，除苦竹外，悉谓之淡竹，不应别有一品谓之淡竹。后人不晓，于本草内别疏淡竹为一物。”

辨细辛与杜衡常混淆——“东方、南方所用细辛，皆杜衡也。又谓之马蹄兵也。”

他如辨甘草与黄药的区别，指出胡麻即油麻、赤箭即天麻、地菰即天名精等，都于药物学很有价值。

除药物外，沈括还论及多种食物，如茶叶、荔枝、蜜渍逐夷等，也很有参考价值。

### 传写病例 录存药方

沈括在《梦溪笔谈》中还记写了许多具体病例，录存了有关药方，不仅可供疗疾参阅，有的直接与健身延寿相关。如：

苏合香酒（附苏合香丸）可滋补强身——太尉王旦身体比较虚弱，宋真宗当面赏赐他一瓶药酒，他饮用后颇见效，便向皇上称谢，宋真宗讲出那是苏合香酒：“此苏合香酒也。每一斗酒以苏合香丸一两同煮，极能调五脏，却腹足诸疾。每冒寒，夙兴（一晚一早）则饮一杯。”苏合香丸，又名白术丸，本出《广济方》。

芋梗汁可疗蜂螫——处士刘易隐在王屋山隐居时，曾见一大蜂掉在蜘蛛网上，与蜘蛛相搏斗时，螫伤了蜘蛛，蜘蛛肚子鼓得快要裂开，便咬开芋梗，用疮口在那里来回磨擦，把浆汁抹在疮口，肚子渐渐消下去了。此后，“人有为蜂螫者，掇芋梗，傅（通敷）之则愈”。

毒水除旧疾——漳州地区有一条溪叫乌脚溪，涉水过者足部都要被染黑，故得此名。此水有毒，一般人饮用了便生病。梅公仪（按：梅挚，字公仪）曾在此地为官，他平素体质不好，到漳州后特别担心受疫疠之所感染，路经乌脚溪时，特别叫好几个脚夫抬他过河，还用衣物蒙在身上，生怕沾上一点黑水。谁知

不巧的很，脚夫偏偏失了足，使他掉到水中，至于淹没头顶，全身都染黑了。但幸运的是因祸得福，反而变强健了。记云：“自谓必死，然自此宿病尽除，顿觉康健，无复昔之羸瘵（léi zhài 雷寨）。又不知何故也。”黑水中含何种物质，今已不可考，何以喝了会致病，浸泡人体后反使人体健，确是一奇迹。

秦皮木材煮水治天蛇毒——太子中允关杞，曾在广西任职。其部下有个军卒，被虫子咬伤，全身溃烂，医生说是天蛇所咬，无法医治。沈括家乡的一个农夫，全身忽然起癩，“通身溃烂，号呼欲绝”，西溪寺一个和尚，认识此病，指出农夫患的是天蛇毒。于是那个和尚拿出一段木头皮，煮了一大斗水，叫农夫尽量地喝。第一天，病状便减轻一半，二、三天便痊愈了。那段木头，原来是秦皮（按：《本草纲目·木部》云，秦皮应名梣皮，又名梣木、石檀、苦树等）。又，所谓天蛇，乃一种毒蜘蛛。人被它一螫，再经露水一泡，便发病。所以早晨在草丛行走应小心一些。

（《宋史·沈括传》，沈括《梦溪笔谈》）

## 苏 轼

### 论道说佛 通养生术

苏轼（1037—1101），字子瞻，号东坡居士，眉州眉山（今属四川）人。宋代著名文学家、书画家。嘉佑进士，复举制科，仕至权开封府推官，又出为杭州通判，徙知密、徐、湖三州，元丰二年因作诗讽刺新政，被系下狱，贬黄州团练副使安置。哲宗立，召为礼部郎中，拜翰林学士承旨，后出知杭州、颍州、扬州、定州等，也曾被召还任朝官。绍兴初，复遇贬，先在惠州安

置，再贬惠州别驾，昌化居住。徽宗立，遇赦还，卒于常州。享年66岁。

苏轼享年不算高寿，但因才博学广，对道学、佛家及其他各种养生方术均精通，也有自己的见解。如其论道云：“道家者流，本于黄帝、老子，其道以清净无为为宗，以虚明应物为用，以慈俭不争为行，合于《周易》何思何虑、《论语》仁者静寿之说，如是而已。”（《上清宫碑》）对佛学，苏轼所知更深，有许多僧侣朋友，又自认前生是僧人，但于戒律看得并不那么认真，即使晚年不再杀生，也未断绝食肉，他认为佛理的精要在于心无芥蒂、了然生死而已。曾论曰：“顷有一老人，未尝参禅，而雅合禅理，生死之际，极为了然。”又曾论曰：“范景仁平生不好佛，晚年清谨，减节嗜欲，一物不芥蒂于心，真却是学佛作家，然至死常不肯取佛法。某谓景仁虽不学佛，而达佛理，即毁佛骂祖，亦不害也。”可见，苏轼更偏重从佛理上来把握学佛的真谛。

对于其他养生方术，苏轼多所涉及。如居黄州时，“陈季常慥在岐亭，时相往来。季常喜谈养生，自谓吐纳有所得”。又“东坡因与方士论内外丹，仍有所得”。道士陆惟忠，待制刘安世，都是当时的炼丹名家，也都曾与苏轼交往颇深。苏轼在养生方术方面的实践和见解值得借鉴者如下：

——自行炼丹。苏轼曾作诗云：“暮年眼力嗟犹在，多病颠毛窃未毕；故作明窗书小字，更开幽室养丹砂。”又曾作诗与刘宜翁说：“或有外丹可成，可助梨枣者，望不惜分惠。”但对自己炼制的丹药，他自己却不敢服食，曾与王定国书云：“近有惠丹砂少许，光彩甚奇，固不敢服，然其教以养火，观其变化，聊以悦神度日。”但据说，他曾得益于他人所炼的药物。在黄州时，“有僧相见数日，不交一言；将去，怀中解取药两贴，如莲蕊而

黑色，曰：‘此烧炼药也，有缓急服之。’……后谪海岛无恙，疑得此药之力”。

——不信丹药可长生。苏轼对于丹药颇为信服，自己也试着修炼过，但并不认为服丹药真可得长生不死。如道士陆惟忠，作诗论内外丹，自以为决不死，苏东坡却对他说：“子神清而骨寒，其清可以仙，其寒亦可以死。”后惟忠患病，自叹：“吾真生寒而死矣。”其死后，苏轼曾为其作铭志墓。自海南岛遇赦内归后，曾作书与章惇，劝他说：“丞相知养内外丹久矣……然可自养内丹，切不可服物也。”

——精于气功。气功即所谓“炼内丹”。苏轼主张“可自养内丹”，他也确实精于此道。当时人记载云：“苏子由病酒，肺疾发。东坡告之以修养之道，有曰：‘寸田可治生，谁劝耕黄糯。探怀得真药，不得君臣佐。初如雪花积，渐作樱珠大。隔墙闻三咽，隐隐如转磨。’此炼气法也。后至海上，有道人传以神守气之诀云：但向起时作，还从作处收。故《天庆观乳泉赋》，及《养生论》、《龙虎铅汞论》，皆析理入微，则知东坡于养生之道深矣。”

——服食药物。晚年，苏轼曾与章惇书，并附“白术方”。又，曾写“茯苓方”云：“取好茯苓，去皮滓，水澄过，曝干，净蜜和匀捏团，装瓦坛中，隔汤煮三柱香，即成团矣。”而白术、茯苓都是可却病延年的药物。

## 酒得其趣 睡得其味

苏轼好饮酒，酒量却不太大，少饮即醉，醉了便睡，睡觉又能打鼾，而且鼾声极响。自云：“予饮少辄醉卧，则鼻鼾如雷，傍舍为厌，而已不知也。”但他很喜欢酒后那种飘飘然的感觉，曾说过：“吾酒后，乘兴作数千字，觉酒气拂拂从十指出也。”旁



人也很欣赏他这种神采，南宋罗从彦的《豫章文集》云：“（东坡居士）性喜酒，然不能四五龠（yuè 岳）已烂醉。不辞谢而就卧，鼻鼾如雷。少焉苏醒，落笔如风雨，虽谑弄皆有义味，真神仙中人！”宋李纲《梁溪集》云：“东坡和渊明《饮酒诗》序云：‘吾饮酒至少，尝以把盏为乐，往往颓然坐睡，人见其醉，而吾中了然，盖莫能名其为醉其为醒也。……’东坡虽不能多饮，而深识酒中之妙如此。”

苏轼由于好酒，曾亲自酿酒。自云：“余饮酒，终日不过五合。天下之不能饮，无在予下者。然喜人饮酒。见客举杯徐引，则予肠中为之浩浩焉，落落焉，酣适之味，乃过于客。闲居未尝一日无客，客至未尝不置酒。天下之好饮，亦无在予上者。……而尤喜酿酒以饮客。”又曾云：“饭酒仅能三蕉叶，而意甚嗜之，尤喜人饮，同其醉醒。”正因这样，他虽生性旷达，对于无酒且无米酿酒的日子也觉困苦窘迫。自云：“余迁惠州一年，衣食渐窘，重九俯迒，樽俎萧然。”“十二月二十五日，酒尽，取米欲酿，米亦竭。”可见苏轼喝酒，图适性而已。而且，他所喝的，乃自家酿造的米酒，这种酒度数不高，又酸又甜，于养生有利。

苏轼好酒而不多饮，认为多饮伤身。有一次，他见到韩持国的女婿，问持国近况，其婿答说：“我岳父自从退休后，特别好喝酒。曾对人说，自己年纪大了，只能靠喝酒来消磨晚年，没有酒这个东西，一天也活不下去。”苏轼劝谏说：“正因为年岁大了，更不应当多饮酒。请你为我传个话，劝劝持国老先生，不要再溺于醉酒了。”可见苏轼好酒而不多饮，也不仅仅是生理原因，与他自知节制也有一定关系。

苏轼的嗜睡也极有名。曾自云：“某平生于寝寐时，自得三昧。”他被贬惠州时，曾作诗云：“为报先生春睡足，道人轻打五更钟。”其诗强调“五更”，在于苏轼睡觉养生的一个秘诀，即

每天早晨五更起床，先用蓖子梳几百下头发，然后再假寐一会儿。自云：“吾每日须于五更初起，栉发数百（按：此为梳头疗法，今人也流行），颧（yuì 会，颧面即洗面）面尽，服装衣毕，须于一净榻上再用此法假寐，数刻之味，其美无涯。”

苏轼起身后再用于健身的“假寐”法，实即通过安稳身体，达到澄神静虑的目的，确合于养生之道。其具体做法是“吾初睡时，且于床上安置四体，无一不稳处；有一不稳，须再安排令稳。既稳，或有些小倦痛处，略按摩讫，便瞑目听息。既匀直，宜用严整其天君（按：即收敛思虑。天君指心，《荀子》云：‘心居中虚，以治五官，夫是之谓天君。’盖古人认为心之官主思。严整其天君，即心神妥帖。）四体虽复有苛痒，亦不可少有蠕动，务在定心胜之。如此食顷，则四肢百骸，无不和通。睡思既至，虽寐不昏。”这种“假寐”法，显然对身体有利。

### 食兼精粗 精论三养

苏东坡是著名的食客，其胃口之健，对食品兴趣之浓，记述之多，在古代文人中极罕见。尤以嗜食猪肉出名，至今在川菜中，有一道名菜云“东坡肉”。在黄冈时，曾戏作《食猪肉》诗云：“黄州好猪肉，价贱如粪土，富者不肯吃，贫者不解煮。慢着火，少著水，火候足时他自美。每日起来打一碗，饱得自家君莫管。”又曾云：“居不可无竹，食不可无肉；无肉令人瘦，无竹令人俗。”关于苏轼吃猪肉，还有多则逸闻：

因苏轼喜食猪肉，其友人佛印虽是僧人，但常烧猪肉招待他。有一次，为等待苏轼，又专门烧了猪肉，却被旁人偷吃了，苏轼戏题一诗云：“远公沽酒饮陶潜，佛印烧猪待子瞻。采得百花成蜜后，不知辛苦为谁甜。”

苏东坡曾在凤翔府（今属陕西）任签判，听说河阳（今河南孟县）猪味甚美，便派人前去采购。在归途中，采购者因醉酒，致使猪跑散了，便在当地买来猪凑数。结果在宴客时，众客皆称赞肉味特别好。正在这时，有人送来跑散的猪，众人这才知道方才吃的不是河阳猪，盛称肉味美的客人都很尴尬。

在朝廷任官时，众人谈论食品，苏轼称猪肉味最美，范滂浦觉得苏轼主张不定，便讥刺道：“可惜猪肉发性大。”苏轼笑着说：“滂甫竟敢诬告猪肉！”

除喜食猪肉外，苏轼几乎毫不忌口，什么都吃，而且不论精粗，都很喜爱，如：

食巢菜——巢菜即豌豆苗，是四川菜，苏轼故友巢元修最喜吃它，称为“家乡菜”，故苏轼戏称其为“元修菜”。曾作诗云：“彼美君字菜，铺田绿茸茸。豆荚圆且小，槐芽细而丰。”

食油果——苏轼在黄州时，尝赴何秀才设的宴会，食油果甚酥，便问此酥叫什么，主人答不上来；又问“为甚酥”，客人戏称正可以此命名。又，苏轼在当地潘长官家作客，主人因其不善饮而只设淡酒（按：即今日所称甜米酿，又名醪糟，古名“醴”），苏轼戏称其为“错著水”。后苏轼作诗云：“野饮花前百事无，腰间唯系一葫芦。已倾潘家错著水，更觅君家为甚酥。”（按：此事有异说。苏轼《诗序》自云：“刘监仓家煎米粉饼子，余云：‘为甚酥？’潘邠老家造逡巡酒，余饮之云：‘莫作醋错著水来否？’”）

食桃——苏轼在黄冈时，张从惠夫妇请他作客，席间有鲜桃，食之见双仁，他便戏作《献寿诗》云：“敢献些儿长寿物，蟠桃核里有双仁。”

食河豚——河豚鱼本有毒，但烹饪得法，味实鲜美，苏轼嗜食河豚，推为最美味的食品，自言“也直一死！”盖俗语云

“拚死吃河豚”。吃河豚要冒生命危险，苏轼却认为很值得。

食萝菔（按：即萝卜）——苏轼有一次与其弟苏辙（子由）相会，饮酒烂醉，将萝菔煮得烂烂的，并且加入碎大米粒同煮，自以为味美无比，拍着几案说：“若非天竺酥酪，人间决无此味。”

食蜜——苏轼曾为僧人仲殊（安州人）作《安州老人食蜜歌》。仲殊所食，不论豆腐、面筋、牛乳，皆用蜜渍，以之待客，人多难以下箸，唯苏轼也爱吃蜜，能与之共饱。

食鸡——苏轼自经“乌台诗狱”后，决定戒杀生，戒肉食，但又口馋难耐，于是在被谪惠州时多吃鸡。每月转两次经，为自己吃鸡赎罪，救拔当月所食鸡命。人多认为可笑，而其自奉虔诚，还自辩说：“世上不杀的鸡，也都难逃一死。”来减轻自己的心理负担。

食落芋（shǔ yù 署预）——据载，苏轼由幼子苏过陪同，到海南岛谪居，生活十分困苦，“葺（qì 气）茅竹而居之，日啖（dàn 旦）落芋，而华屋玉食之念不存于胸中”。落芋，即山药，多年生藤本植物，块茎可供食用，也可入药。

食荔枝——海南岛多产荔枝，苏轼对它情有独钟。《初食荔枝》即云：“垂黄缀紫烟雨里，特与荔子为先驱。”《食荔枝》更云：“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。”

食槟榔——在海南岛，苏轼曾醉插茉莉花，口嚼槟榔，并作诗云：“紫麝著人簪茉莉，红潮登颊醉槟榔。”

食蚝（háo 毫）——蚝即牡蛎，味极鲜美。苏轼在海南岛吃到蚝，非常喜爱，给内地儿子写信时幽默地说：“无令中朝士大夫知，恐争谋南徙，以分此味。”

食馓子——馓（sǎn 伞）子，一种油炸面食，细条相连，扭成花样。在海南岛时，其邻居有个老太太精于此业，苏轼很爱吃

她炸的馓子，作诗相赠云：“纤手搓来玉色匀，碧油煎出嫩黄深。夜来春睡知轻重，压匾佳人缠臂金。”

苏轼还曾将他喜爱的几种食品共同罗列出来，曰：“烂蒸同州羊羔，灌以杏酪香梗，荐以蒸子鹅，吴兴庖人斫(zhuó 茁)松江鲈；既饱，以庐山玉帘泉，烹曾坑斗品茶。”可见苏轼特重地方风味。

苏轼自己也善烹调技艺，除烧肉外，还烧得一手好鱼羹，自记云：“予在东坡，尝亲执钁匕煮鱼羹以设客，客未尝不称善，意穷约中易为口腹耳。今出守钱塘，厌水陆之品。今日偶与仲天贶、王元直、秦少章会食，复作此味。客皆云：‘此羹超然有高韵，非世俗庖人所能仿佛。’”可见其烹调技艺之高。

但苏东坡亦能耐得贫困，曾自云饿得用杞菊充饥：“及移守胶西，意且一饱，而斋厨索然，不甚其忧。日与通守刘君廷式，循古城废圃，求杞菊食之，扪腹而笑。”杞菊，指枸杞与菊花，其嫩苗均可供食用。陆龟蒙《杞菊赋序》云：“天随子宅荒，少墙屋，多隙地，著图书所，前后皆树以杞菊，春苗恣肥，日得以采撷之以供左右杯案。”苏轼云食“杞菊”，乃用典，实泛指各种野菜、野果。

苏轼被谪齐安时（即黄州），于道中买胡饼（面饼）充饥。饼子很粗，旁人难以下咽，苏轼却一连吃下好几个，然后对他人说：“这时候还讲究口味吗？”

苏轼在杭州时，督修新堤，每天去工地检查进度。一天中午，肚子饿了，府里的饭食还未送来，他便取来筑堤人吃的陈年老米饭，吃了一大碗。人谓其“平生简率皆类此”。

苏轼与其弟俱谪贬岭南，路旁有卖汤饼（水煮的面食）的，品味极差，其弟吃不下去，苏轼却将自己的那份很快吃完了，缓缓地对子由说：“九三郎，你还打算细细咀嚼食品吗？”后来秦



少游听说这种事，笑着说：“此先生饮酒但饮湿而已。”暗讥苏轼不知品味。但苏轼的顽强生命力正表现在这里。

苏轼在海南岛时，常年吃蔬食，所食之菜，都是他与儿子苏过自己种的。自云：“吾借王参军地种菜，不及半亩，而吾与过子终年饱菜。夜半饮醉，无以能酒，辄撷菜煮之，味含土膏，气饱风露，虽粱肉不能及也。人生须底物而更贪耶？”可见苏轼对困苦生活十分知足。

苏轼曾幽默地称自己青年时艰苦的求学生活是“食三白”，对他人说：“轼与舍弟习制科时，日享三白，食之甚美，不复信世间有八珍也。”人问何谓“三白”，答云：“一碗饭，一撮盐，一碟生萝卜，乃三白也。”

谪居黄州时，苏轼失去俸禄，生计窘迫，自奉甚俭，每日全家所用不过百五十个铜钱，曾在给友人的信中表白自己安于这种生活：“口腹之欲，何穷之有？每加节俭，亦是惜福延寿之道。”招待客人或受人招待，例不过三味，即三样菜，自誓云：“东坡居士自今日已往，早晚饮食，不过一爵一肉；有尊客盛饌，则三；不可损，不可增。有召我者，愿以此告之主人，不从而过是，乃止。一曰安分以养福，二曰宽胃以养气，三曰省费以养财。”这“三养”的主张还见于多处记载，是极有价值的养生之见。

## 知医知药 救治民众

苏轼知晓医药，平日常蓄好药。曾自云：“所至常蓄善药，有求者，则与之。”这缘于他乐善好施的天性，故“病者得药，吾为之体轻”。

任杭州知州时，拿出个人俸禄五十两，加上官府的出资，在城中设置病坊一所，名“安乐坊”，派僧人主持其事，三年治愈

一千多人。上司遂采为定制，主持僧人每治愈一千人，发紫衣一套，祠部度牒一道（即允许接收出家僧人一名），将病坊改为安济坊。如有写中国医院史者，本事可算一条重要资料。

苏轼还熟知药名与医理，留有药名诗多首，还与医士大谈医道，如针灸师王彦若善治眼病，苏轼不仅赠诗与他，还“引喻证据，博辩详切高深，后学读之茫然。”他的博学多能，于医药上也有表现。

苏轼最相熟的名医叫庞安常，苏轼记云：“予来黄州，邻邑人庞安常者，亦以医闻，其术大类骧（指宋代名医单骧），而加以针术绝妙……予偶患左手肿，安常一针而愈。”而且，“庞安常为医，不志于利，得善书古画，喜辄不自胜”，为人极风雅。有个道士叫胡洞微，拜庞安常为师，“颇得其术”，也曾为苏轼看过病。苏轼无钱，便为他作了几幅行草，胡道士说：“此安常故事，不可废也。”有个僧人参寥子，也想求胡道士医病，可自己又无钱，又不善书画，于是求苏为他写几幅草书，苏轼笑着说：“要是大家都知道庞安常、胡道士与我交好，都来向我求草书，大概过几天得到干鱼铺找我去。”另外，庞安常患有聋病，与人交谈常常“以指画字”相辅，苏轼曾对他开玩笑说：“余以手为口，君以眼为耳，皆一时异人也。”可见苏轼与名医的交往颇为亲切。

苏轼精于医药，还可从他对药方的认识与流传谈起。如他论松之功用时便指出它的药用功能：“松之有利于世者甚博。松花、脂、茯苓皆长生；其节煮之以酿酒（即今之松节油），愈风痹，强腰足。其根皮食之，肤革香久，则香闻下风数十步外。其实（松籽）食之，滋血髓；研为膏，入酒中，则醇醪可饮……。”又，王安石患头痛疾，皇帝赐给他一个偏方，颇有效验。苏轼从黄州归朝路经金陵时，王安石将方子传给了苏轼，其方为“用

新萝卜取自然汁，人生龙脑少许调匀，昂头使人滴入鼻窍”。还有，苏轼在黄州时，其友人巢元修传给他一个治伤寒（瘟疫）的“圣散子”方。苏轼将他公开出来，并作《圣散子叙》为之作宣传，自云：“比年时疫，合此药散之，所活不可胜数。”但据后人试用，并非百灵百验，甚而受害者不少，后人评曰：“宣和后，此药盛行于京师，太学诸生信之尤笃，杀人无数。今医者悟，始废不用。……子瞻以谷（巢谷）奇侠而取其方，天下以子瞻文章而信其方，事本不相因，而趋名者又至于忘性命而试其药，人之惑，盖有至于是也。”看来还是鲁迅说得对，名人之言，如超出其本行，未必皆可信服。

苏轼本人，也曾对欧阳修的“名言”，进行过辨析。欧阳修提及中药的一个用药原则是常凭联想臆测，所谓“医以意用药”。苏轼笑谓：“以笔墨烧灰饮学者，当治昏惰邪？推此而广之，则饮伯夷（取其廉）之盥水，可以疗贪；食比干（取其忠）之馐（jùn 俊。吃剩的东西）余，可以已佞；舐樊哙（取其勇）之盾，可以疗怯；嗅西子（取其美）之珥，可以疗恶疾矣。”逗得欧阳修哈哈大笑。也就是用一连串生动的比喻，讥刺了中药“以意用药”的荒谬。鲁迅先生对此更深有讥评。

又传“黄鲁直善相犬，苏子瞻能医牛”。其实，苏轼本人不会医牛，其自云：“仆居东坡，作陂种稻，有田五十亩，身耕妻蚕，聊以卒岁。昨日一牛病几死，牛医不识其状，而老妻识之，曰：‘此牛发豆斑疮也！法当以青蒿粥啖之。’用其言而效。”原来是其妻能治牛。但因外人见其家牛病得治，遂戏称苏轼为“牛医儿”。

刘禹锡尝自云，熟知药物而未精通医术，苏轼与之相仿佛。人评其养生术云：“东坡平生好道术，闻辄行之，但不能久，又弃去。”其于医术，也只是爱好而未必深求。

## 旷达乐观 随遇而安

苏轼享年66岁，不能算高寿，但他曾受“乌台诗案”的打击，又被谪贬当时视为蛮荒之地的岭南、海南近十年，生活之困窘，精神之压抑，均未能将其压垮，已很难能可贵了。他之所以能如此，主要在于生性旷达乐观，能够随遇而安。不妨看其自述：

“乌台诗案”发案时，家人惊恐，苏轼犹能以幽默开解，自云：“余在湖州，坐作诗追赴诏狱，妻子送余出门，皆哭。无以语之，顾老妻曰：‘子独不能如杨处士妻，作一诗送我乎？’妻不觉失笑，予乃出。”（按：杨处士指杨朴，真宗朝，应诏入对，皇帝问他：“临行有人作诗送否？”朴言：“无有。惟臣妻一绝云：且休落拓贪杯酒，更莫猖狂爱咏诗。今日捉将官里去，这回断送老头皮。”）

被贬黄州时，与名医庞安常同游清泉寺，见寺临兰溪，溪水西流，作词云：“谁道人生无再少？君看流水尚能西。休将白发唱黄鸡！”充满乐观精神。在黄州，“身耕妻蚕”，直接参加体力劳动，在“筋力殆尽”时，作诗“自悯其勤”，“以忘其劳”，又体现了文人本色。与友人书云：“勿谓仆谪居之后，一向便作村舍翁，老妻犹解接黑牡丹也。言此发公千里一笑！”保持了乐观心态。

流落岭南惠州时，“衣食渐窘”，而作者“乃和渊明《贫士七篇》”，并认为吃菜比“粱肉”更有滋味，自言“人生须底物而更贪耶？”依然保持乐观心境。乃至因“为报先生春睡足，道士轻打五更钟”的诗句，遭到当政者的忌恨，更被流放海南。

在海南岛，生活更为艰困，不许住官舍，不得不自建茅屋，

又因薰墨烟的炉子失火，房子被烧塌了。种种磨难，非常人所能忍受，而苏轼依然随遇而安，躬自劳苦，而精神怡然。其弟苏辙言：“东坡居士，谪居儋耳，置家罗浮之下，独与幼子过，负担渡海，葺茅屋而居之，日啖藟芋，而华屋玉食之念不存于胸中。平生无所嗜好，以图史为园圃，文章为鼓吹。至是亦皆罢去，犹独喜为诗，精深华妙，不见老人衰惫之气。”

正是因这种平和而顽强的心态，苏轼一生多历坎坷而从不颓唐。后人评曰，他富有积极入世的精神，又有超旷出世的襟怀，因此，处顺境并不流于逸乐，处逆境也不走入颓丧。从养生角度来说，这种不沾滞于外境的心绪，颇有利于健体延寿。

（《宋史·苏轼传》，颜中其编注《苏东坡轶事汇编》）

## 陆游

### 忧惧耆寿 燕娱危亡

陆游（1125—1210），字务观，号放翁，越州山阴（今浙江绍兴市）人，宋代著名文学家。他曾与礼部试，列为榜首，因名次在秦桧之孙秦埙之前，被秦桧衔恨贬黜，直至秦桧死后才得入仕途；又因主张抗击金兵，收复失地，受朝中投降派排挤，晚年归乡家居。生平写有几万首诗（今存九千余首）。卒年85岁，在历代文人中为高寿者。

陆游能得高寿，与他精通医药，重视养生有关。他虽在作品中自谦：“遇事始知闻道晚，抱疾方悔养生疏。”（《病少愈偶作》）其实对养生术颇有心得，曾自云：“受廛故里老为氓，三十年来学养生。”（《养生》）又云：“早缘疏拙遂归耕，晚为沉



绵得养生。”（《初夏出游》）“百草荣悴则有时，人于养生当自知。”（《庭草》）甚至认为学什么也不如学养生重要：“一指头禅用不穷，一刀匕药（指仙药）去凌空。汗牛充栋成何事？堪笑迂儒错用功。”（《冬夜读书有感》）为此，他曾读“道书”、“隐书”，一度沉迷于方术。但后来，又悟出养生在于个人注意保养，而不在于方术。《养生》云：“昔虽学养生，所遇少硕师；金丹既茫昧，鸾鹤安可期？”《溪上夜钓》云：“少时妄意学金丹，八十溪头把钓竿。”《秋思》云：“存神止虑自长年，黄老遗书汉尚传。妙语虽传人不省，却从金丹觅神仙。”《寓规》云：“节食戒属脍，养气常致柔。金丹无此功，往哉勤自修。”《春日杂兴》云：“四十余年学养生，谁知所得亦平平，休羸（指身体或健或弱）不犯寒时出，路湿常寻干处行。”意即养生术不过是注意日常保养而已。

由这种见解出发，陆游认为人的确不能完全主宰自己，但能够主动地全身避害，如忽视保养，只能伤害自身；只有心怀戒惧，不纵欲不履险，又关注身体的细节变化，才能得养生之效，他认为：“耆寿缘忧惧，危亡坐燕娱。”《养生》五古云：“爱身过拱璧，奉以无盈亏。孽不患天作，戚惟忧自怡。”如不注意养护，后悔便来不及了。《斋中杂兴》云：“平居失护养，一旦可胜讳。神丹卒难求，百疾起如猬。奄奄气仅属，熟视吁可畏。”《寓规》云：“百疾皆有源，虽愚犹自知。惟其忽不念，所以悔莫追。微隙为无伤，一坏谁能支。”因而，人应有忧惧之心。《养生》云：“起居饮食间，恐惧自贵珍；一念少放逸，祸福生逡巡，所以古达者，训诫常谆谆；不死正尔得，成真非有神。”《病中有述》云：“万事有常理，中智皆能知，祸福如白黑，不待诤蓍龟。疾患初萌芽，未有旦夕危；每能自省察，百鬼安能窥？一息生百疾，速死乃自怡。”《书意》云：“养生慕黄老，为治法唐虞。”

耆寿缘忧惧，危亡坐燕娱。”这种忧惧养生观直承唐代名医孙思邈的学说。

这种切实有效的养生观，陆游在《铭座》一诗中作了明确的阐释和强调，望世人牢牢记住：“天下本无事，庸人实扰之；吾身本无患，卫养在得宜。一毫不加谨，百疾所由滋。人生快意事，噬脐莫能追；汝顾不少忍，杀身常在斯。深居勿妄动，一动当百思。每食视本草，此意未可嗤。赋诗置座右，终身作元龟。”

### 精熟医药 明其局限

陆游对医药十分精通，曾在给皇帝的上书中认为以药治病是不可改易的定理：“臣闻天下有定理决不可改易者，饥必食，渴必饮，疾必药，暑必箴（shā 厦，扇子），岂容以他物易之者哉？”（《上殿札子》）他还编有《续集验方》药书一种，有志于继承先祖唐代名臣陆贽的事业，自称“家世喜方书”。该书收有近百个药方，自云：“予宦游四方，所获亦以百计，择其尤可传者，号《陆氏续集验方》，刻之江西仓司民为心斋。”

陆游壮年游宦时，所到之处，必拜访异人，录存其养生方术和医理药方，《入蜀记》、《老学庵笔记》中多所记载。晚年乡居时，更利用医药知识为乡民服务，施医赠药，大得乡民感激。自云：“胸中岂无医国策，囊中幸有活人方。”（《小疾偶书》）《山村纪行因施药》组诗五首记写更为详细，如：“驴肩每带药囊行，村巷欢欣夹道迎。共说向来曾活我，生儿多以陆为名。”（之四）“逆旅人家近野桥，偶因秣蹇暂消摇，村翁不解读本草，争就先生辨药苗。”《东村》略云：“举手扣柴扉，病叟喜出迎，从我语蝉联，未寒畴昔盟，解囊付之药，与尔偕长生。”

陆游认为，人生必须通晓医药才行。《病中作》云：“俗巫

医不艺，呜呼安托命。”《采药有感》云：“蒹葭记霜露，蟋蟀谨岁月；古人于物理，琐细不敢忽。我少读苍雅，衰眊今白发；中间婴疾（chèn 衬）疾，过日常卒卒。润毛春可求，山药秋可掘；虽云力探讨，疑义未免阙，屏居朋友散，奥妙谁敢发？穷理已矣夫，置觥当自罚。”

陆游虽自云难尽药理，其实确有精见，主要是认识到医药有效也有限，人生既离不开医药，又不要过于依赖医药，他虽不明“辩证法”学说，其见解实有辩证意味。《书幸》云：“罢医翻少疾，无术自长年。”《小疾谢客》云：“小疾深居不唤医，消摇更觉胜平时。”《即事》云：“皋夔（以上古名臣喻名医）无近用，芝术（指紫芝、白术等药物）少奇功；上寿当徐致，沉痾忌力攻。医传三世久，事历百年功；畏与庸人说，终身托病聋。”《疾小愈纵笔作短章》云：“治疾如治盗，要使复其常；藉曰用戈予，全之宁欲伤。彼盗皆吾民，初非若胡羌；奈何一朝忿，直欲事毆攘；毆攘虽快心，少忍理则长。华佗古神医，煎浣到肺肠；取效虽卓犖，去死真毫芒；君审欲除盗，惟当法龚黄（指汉代循吏龚遂、黄霸，“政务简阔”，无为而治）。抚摩倘有道，四境皆耕桑。我亦以治疾，不减玉函方。”也就是说，陆游比较重视人体自身抵抗力，这点符合现代医药理论。对于用药的分寸，他尤为重视，自云：“虽云亲药石，得失每参半。人情喜一快，往往角剽悍；收功宁使迟，覆败不敢玩。”（《病戒》）又云：“握苗农害稼，过剂药伤人。此理君能造，无为万物春。”（《小疾治药偶书》）《东斋杂书》云：“药与疾相当，何恙不能已？良医善用药，疾去药亦止。”《小疾治药偶书》云：“人生孰无疾？治疾惟欲瘳；疾瘳药不止，乃有过剂忧。”而今，抗药性、药物过敏、药量积存等副作用正日益危害着人类，陆游的“过剂忧”显然极有精见。

总之，陆游认为医药并非万能的，即“御戎虚上策，治疾阙全功”（《小疾治药偶书》）。又云：“饮酒以散愁，服药以去病，区区赖外物，岂足语性命。”（《书意》）主张应辅之以精神的、身体的养生方法才能保持健康，确实很有道理。

## 畅论疾病 达观生死

影响人健康寿命的主要是疾病，对于疾病乃至寿夭，陆游都有充分的论述。陆游认为，人生难免患疾病，而疾病能促进人认识养生。他说：“饥能坚志节，病可养精神。”（《自立秋前病过白露犹未平遣怀》）“摧伤自喜消前业，疾恙天教学养生。”（《故里》）“遇魔增道力，因病悟浮生。”（《消摇》）病对人不仅有害，也有反作用。

对于病是如何产生的，陆游也自有精见：“人生寓一气，血脉日夜流；秋毫成壅隔，百体若相仇。”（《卧病》）“我性本迂疏，养生又无术；忧患由外至，疾病从中出。”（《书懒》）“吾身本无患，卫养在得宜；一毫不加谨，百疾所由滋。”（《铭座》）“一气不遽变，雨霁皆有符。死非一旦至，小疾为前驱。人能谨察之，岂有仓卒虞？哀哉不知此，虽悔良难图。”（《杂感》）

因而，陆游主张防微杜渐，小疾速治，以保证健康。《病戒》云：“忧身如忧国，畏病如畏乱。此身虽幸健，敢作无事看？祸福在呼吸，恐惧兼寝饭。人所忽不省，我思尝熟烂。”《日用》更指出防病护身并无玄妙之处：“日用无渊奥，其中妙理存，但能明物性，不必学玄门。尽力扶元气，精思去病根，昔人由此道，推己及元元。”

《病起杂言》一诗将陆游的疾病观叙述得十分清晰：“国不可以无灾眚（shěng 省），身不可以无疾疾；无灾之国乱或更速，

无疾之身死或无日。昆夷獠狁(xiǎn yǔn 显允)无害于周之王，辟土富国无救于隋之亡。壮夫一卧多不起，速死未必皆羸尪(léi wāng 雷汪)；古来恶疾弃空谷，往往更得度世方。我年九十理不长，况复三日病在床；天公念之亦已至，儆戒不使须臾忘。起居饮食每自省，常若严师畏友在我傍；跻民仁寿则非职，且为老惫针膏肓。”

防病健身无非是为了多活几日，陆游正是因患病近亡而对生认识得更为深切，所谓“病觉死生真大事”（《病中偶书》）；也体验到生死真在一线间的微妙感受：“多病更知生是赘，九原那恨死无名”（《春感》），也因此体验到生存的快乐：“薄命虽多死间巷，逢时亦有至公侯；若论耆岁朱颜在，穷达皆当输一筹”（《绍兴辛未……赋诗识之》）；“此身强健直须勉，一日会当无此身”（《闻鸡鸣自警》）；“人生死则已，千载无还期”（《古兴》）。生命的确很脆弱、很短暂，所谓身后事对当事人自己来说纯是虚幻。陆游临终《示儿》诗云：“死去原知万事空，但悲不见九州同。”正体现出对死亡的恐惧、莫测感及死亡留给人们的遗憾。能清醒地认识到人生之有限，才能体会到生之可贵，引起对养生的关注。

## 清净养生 炼气存神

陆游认为，养生的要诀首在清净，他提出：“长生岂有巧，要令方寸虚。”（《春晚南堂晨起》）“静观万事付一默，扫空白发非黄精。”（《书感》）“不学空门不学仙，端居胸次自超然。”（《岁晚》）他认为，这比服药更管用：“我始屏药囊，治疾以清净，幻妄消六尘，虚白全一性，三日体遂轻，从此不战胜。”（《病中作》）“养生有妙理，省事与寡言。于此能力守，众说皆



其藩。”（《东斋杂书》）

清静之所以能养生，乃在于可借此保持元气，陆游正是这样认为的。他说：“学道知专气，尊生得养形。精神生尺宅，虚白集中扃（jiōng）。”又云：“学道先养气，吾闻三住章，屏除金鼎药，糠粃玉函方。”（《养气》）还说：“养生孰为本？元气不可亏。”（《杂感》）“元气一点存，危疾亦不死。”（《杂兴》）“受身不情如怀璧，守气无亏似塞河。”（《自解》）“白头始悟颐生妙，尽在《黄庭》（古代气功专书）两卷中。”（《道室杂咏》）“但知元气为根本，正使长生亦粃糠。”（《小疾偶书》）。甚而后悔自己学气功学得太晚了：“贫思止酒易，老悔养丹（指内丹）迟。”（《幽居即事》）实则陆游约50岁时开始习练气功，至老不辍，至少练了约40年，并多次述写自己学气功的体会。如：

《道室》云：“一室冷如冰，人疑在定僧。手称丹灶火，纱护佛龕灯。食减形虽槁，心虚气自凝。平生坐忘论，字字欲铭膺。”

《晨读道书》云：“家贫悔嗜酒，年迈思学道。虽云善补过，见事恨不早。儒生守章句，忽忽遂将老。岩间得奇书，足以慰华皓。丹液下注脐，黄云上通脑。海山行当归，白发何足扫。”此诗明确写明炼气必须作腹式呼吸，即“丹液下注脐”。

《病中作》云：“此身明明在默存，一身元有一乾坤。不忧竖子居育上，已见真人出面门。力守谁能发底火，深潜自足美灵根。用功若到无功处，千载乘云不足言。”

《宴坐》云：“气住即存神，心安自保身。谁欤二竖子，卓尔一真人。气溯如潮上，津流若酒醇。幽居幸无事，莫玩物华新。”同题其二云：“周流惟一气，天地与人同。天道故不息，人为斯有穷。蛟龙上云雨，鱼鸟困池笼。宴坐观兹理，吾其若发蒙。”

以上数诗，都道出修习气功的体会，很值得参考。

炼气功常与静默相关，陆游多次说到自己晚年常如老僧打

坐，但他并不主张完全守静，也主张做些活动，自云：“药饵及时身尚健，无风无雨且出游。”（《春日》）常骑驴或乘船出游，亦属养生之法。且又云：“整书拂几当闲嬉，时取曾孙竹马骑，故故小劳君会否？户枢流水即吾师。”（《书意》）他最喜爱的活动是行导引术（华佗传下的模拟鸟兽活动的体操）：“不动成黑卧，微劳学鸟伸。”（《自立秋前病过白露犹未平遣怀》）同时，为配合炼气功（吐纳）而常自己为自己按摩：“晨兴袖手观空寂，饭罢宽腰习按摩。”（《自叹》）“老生要是常谈尔，吐纳余闲即按摩。”（《又作二首自解》）“病减停汤熨，身衰赖按摩。”（《病减》）“堪笑按摩并洗沐，未忘贪爱梦中身。”（《自笑》）

除此之外，陆游还特别提倡“扫地养生法”，认为扫地比求医或按摩、导引还有效。《冬日斋中即事》云：“一帚常在傍，有暇即扫地。即省课童奴，亦以平血气。按摩与导引，虽善亦多事。不如扫地法，延年直差易。”

## 起居养生 食眠为先

陆游认为，养生不只在于方术，更在注意日常起居的保养。他提出：“养生如栽（yì 艺）木，培植要得宜，常使无夭伤，自有干云时。”（《暑中北窗昼卧有作》）“齿堕发亦缟，镜中失朱颜，其危甚于屋，何恃能牢坚？丰汝梨与枣，养汝汞与铅，防疾如待乱，受气如守关。谋于履霜初，惧在横流前。”（《修居室赋诗自警》）并对老年养生提出要节嗜欲、调饭食、按时增减衣物、注重睡眠休息等具体要求。如：“中年弃嗜欲，晚岁节饮食。中坚却外慕，魔盛有定力。死生虽定命，人事常相参。”（《暑中北窗昼卧有作》）“晨晡节饮食，劳佚时卧起。藉白米长生，毫期直易尔。”（《东斋杂书》）“衣巾视寒燠，饮食节饥饱，虎兕虽在傍，

牙爪何由施。”（《养生》）

在起居养生中，陆游首重饮食，他在《病中有述》中提出：“吾侪学养生，事事当自克。老无声色娱，戒惧在饮食。要须铭盘盂，下箸如对敌。”以“对敌”的戒惧、谨慎态度来对待饮食，是陆游的一贯主张。他还提出：“情欲虽害人，要是自惑溺；吾观日用事，饮食真勍（qíng 情）敌，乃知匕箸间，其祸甚衽席。堂堂六尺躯，勿为口腹役。”（《书警》）《对食有感》云：“杯酌以助气，匕箸以充腹。沽醉与属餍，其害等嗜欲。啜醢（chòu lì 辍离，即饮薄酒）有余欢，食淡百味足。养生所甚恶，旨酒及大肉，老翁虽无能，更事嗟已熟。勿叹茅三间，养汝山林福。”

在饮食养生中，陆游极重食素，特别是多吃蔬菜。《蔬饭》云：“春事已阑珊，山村未褪寒。笋生初入馔，荠老尚登槃。僧饭常分钵，园蔬不仰官。枯肠更禁搅，姑置密云团。”《自咏》云：“神清缘食少，事简为家贫，薄酒如重酝，寒蔬抵八珍。”《饭罢戏作》云：“欲赓（gēng 庚）老饕（tāo 涛）赋，畏破头陀戒。况予齿日疏，大脔（luán 栾）敢屡啖？杜老死牛炙，千古惩祸败。”《杂感》云：“肉食养老人，古虽有是说。修身以待终，何至隐饕餮。晨烹山蔬美，午漱石泉洁。岂役七尺躯，事此肤寸舌。”但是，他并非屏绝肉食，只是吃得较少而已。《肉食》云：“平生爱枯淡，老病未免肉，杀戒苦难持，贪境则易熟。”“多吃素”也正是毛泽东同志总结出来的养生信条，但同时毛泽东又喜食红烧肉，这并不矛盾。

因多食素，陆游有《蔬园咏》等多首诗作咏及种菜及食蔬的感受，还特别爱吃野菜，自云：“我亦蹭蹬者，羁游半生中。木槃饱藜苳，美与玉食同。”（《对食》）又有多首诗咏及食野荠，如《食荠》云：“日日思归饱蕨薇，春来荠美忽忘归，传夸真欲嫌荼苦，自笑何时得瓠肥。”又云：“小着盐醢（xī 西）助滋味，

微加姜桂发精神。风妒歙（xī 息）钵穷家活，妙诀何曾肯授人。”

在饮食中，陆游偏受食粥，自云：“粥香可爱贫方觉，睡味无穷老始知。”“屏深屋暖秋垂老，粥美蔬香疾渐平。”（《嘉定己巳立秋得膈上疾近寒露乃小愈》）他有多首诗作咏及食粥，如《散策门外邻叟怪其瘦》云：“八十衰翁力既愆，强扶藜杖出门前。朝晡恃粥何劳叹，齿脱牙摇已数年。”《书感》云：“清晨瓦釜煮藜粥，遥夜地炉烧豆箕。此中正自有佳处，区区外慕宁非痴。”《秋思》云：“牙齿漂浮欲半空，此生已付有无中，一杯藜粥枫林下，时与邻翁说岁丰。”《病后晨兴食粥戏书》云：“蝴蝶庄周安在哉，达人聊借作嘲诙。不知自此随缘住，更把晨窗粥几杯。”尤可记者，是他爱喝菜与米合煮的菜粥，又名“缶（fǒu 否）粥。”《寺居睡觉》云：“心地平安晓梦长，忽闻鱼鼓动修廊。披衣起坐清羸甚，想象云堂缶粥香。”诗后自注云：“僧杂菜饵之属作粥，名缶粥。”

吃与睡往往相关，俗语云“饱食欲睡”即此义。陆游既重饮食，也重睡眠，自云：“粥香可爱贫方觉，睡味无穷老始知。”（见前）又云：“雨声可爱秋方见，睡味无穷老始知。”（《雨中作》）可见他嗜睡与年老体衰相关。《闭门》云：“衰疾厌厌不易医，闭门惟与睡相宜。”《宜睡》云：“体中小不佳，惟睡可以休。”《东斋杂书》云：“老去志更穷，终日惟坐睡。……颓然北窗下，兀兀有余味。”对此，诗人感到足慰老怀。《病后自咏》云：“赖有一条差自慰，高眠常到日三竿。”《示儿辈》云：“坐使乃翁无一事，高眠常到日三竿。”这是因为他感到“睡美精神足，心空念欲轻”（《闲思》），对自己身体有好处。

为此，陆游有多首诗作咏及睡眠。如《睡》云：“纸帐青毡暖有余，昏昏信脚到华胥。……个中真意君知否，万户生封未必如。”《睡乡》云：“有酒君勿啜，入肠作戈予；有书君勿观，到

眼生君愁。不如睡乡去，万事风马牛。……是时一枕睡，不博万户侯。”《美睡》云：“老来胸次扫峥嵘，投枕神安气自平。漫道布衾如铁冷，未妨鼻息自雷鸣。”《岁暮》云：“少慕浮名百种痴，老知世事尽儿嬉。从今春困不须买，睡到日高三丈时。”《睡觉》云：“白日悠悠喜意平，梦中历历觉魂清，觉时不落晨鸡后，静待天窗一点明。”他很为自己到处能入眠而自慰，《甲子秋八月》云：“家居愈老厌拘缠，旅舍僧房意自便，乞菜作羹殊有味，借床小憩即成眠。”因贪睡，常在白昼入眠。《晨起复睡》云：“衰翁卯饮易上面，泽国春寒偏著人，下榻一杯还就枕，不嫌鼾睡聒比邻。”《昼寝》云：“倦腕擎书忽堕前，心清无梦腹便便，丹成未要排云去，且住人间作睡仙。”《午睡初起》云：“曲腰桑上午鸡鸣，喔喔还如报五更，睡起展书摩病眼，油窗喜对夕阳明。”睡眠的甜美闲适，陆游刻画得淋漓尽致。

终因年龄大了，夜里又往往难以入睡，陆游对此境也感受颇深，述写得十分真切。《自咏绝句》云：“睡着何曾厌夜长，老人少睡又何妨？无灯无火春寒恶，破絮精毡即道场。”《不睡》云：“城远不闻钟鼓传，孤村风雨夜骚然。但悲绿酒欺多病，敢恨青灯笑不眠？水冷砚蟾初薄冻，火残香鸭尚微烟。虚窗忽报东方白，且复翻经绣佛前。”《不寐》云：“一竿江渚寄沉冥，衰疾侵袭失鬓青。困睫日中常欲闭，夜阑枕上却惺惺。”

值得特别提出的是，为保证入眠，诗人从年轻时便制作菊花药枕，63岁时作诗《余年二十时尝作菊枕诗，颇传于人。今秋偶复采菊缝枕囊，凄然有感》，内云：“采得黄花作枕囊，曲屏深幌闷幽香。”《书枕屏》亦云：“甘菊缝为枕，疏梅画作屏。”以菊花作枕，是为治头痛病，《示村医》云：“《玉函》、《肘后》（指古代两部药书）了无功，每寓奇方啸傲中。衫袖玩橙清鼻观，枕囊贮菊愈头风。”



与起居养生相关的还有如下几种养生方式：

戒色——谈饮食养生时，陆游已指出：“情欲虽害人，要是自惑溺。”（《书警》）《次韵李季章参政哭其夫人》明确提出：“害道无如循爱嗔，养生尤要啬精神。”并指出李氏高寿的原因正在于节制色欲：“焚香黄阁退朝归，道话时时正要提。九十老翁缘底健？一生强半是单栖。”

节酒——陆游极好饮酒，但也认识到酒的危害：“养生所甚恶，旨酒及大肉。”（《对食有感》）但又戒除不掉，所以他提出：“世言有毒在麴蘖（qū miè 曲聂，指发酵用的酒曲子），腐胁穿肠凝血脉。人生适意即为之，醉死愁生君自择。”这确是比较通脱的看法。实际上，少量饮酒，对人体有益。毛泽东的养生经验之一便是“不动怒，少饮酒”。

洗浴——洗手洗脸，起居之常；脚与身便不那么常洗了。实际上，多洗脚、洗身，保持清洁，对人体也有益，陆游便曾写道：“洗脚上床真一快，稚孙渐长解烧汤。”（《道室即事》）每晚临睡前用热水洗脚，确是养生妙法。他又说：“燂（tán 坛）汤具浴僧窗暖，春黍供炊旅甑香。”（《甲子秋八月……》）他出门在外，犹经常洗浴沐身。《闲咏》亦云：“我亦葛衣新浴罢，为君满意说清因。”在家更经常浴身。

（《宋史·陆游传》，中华书局《陆游集》）

## 杨维桢

狷直博学 年逾古稀

杨维桢（1296—1370），字廉夫，号铁崖，山阴（今浙江绍

兴)人。少时，即每日记诵图书数千言。及长，筑楼铁崖山中，绕楼植梅百株，聚书数万卷，撤掉楼梯，把自己关在楼中读书。如此坚持了五年，学问大进。元代泰定四年，成进士，署天台尹，改钱清盐场司令。生性狷直，恃才傲物，因此十年不得调职。后经人举荐，仍不得重用，擢江西儒学提举，未上任而逢元末兵乱，乃避地富春山，徙钱塘。张士诚几次征召，均不赴；其弟张士信亲身咨访，不得已为五论，书写出来献给张士诚，讨论顺逆成败之说。士诚不能用，又徙居松江。明朝兴，太祖于洪武二年，召诸儒纂礼乐书，因为维桢是前朝元老，派翰林詹同造门相请，维桢辞谢说：“岂有老妇将就木，而再理嫁者邪？”第二年，又派人前去敦促，维桢乃作《老客妇谣》以自喻，恳切地表示：“皇帝竭吾之能，不强吾所不能则可，否则有蹈海死耳。”帝许之，于是应诏入朝，留一百余日，大体撰出叙例，便告老辞归。皇帝满足了他的愿望，许他安车还山。史馆和近侍诸文臣于金陵西门外相送，宋濂赠诗曰：“不受君王五色诏，白衣宣至白衣还。”称许他的高尚志向。回到家，便去世了，享年75岁。

杨维桢生性狷介，但交游极广，隐居松江时，海内名人无日不登门造访，酒酣之际，往往笔墨横飞，连篇吟咏。有时他头戴华阳巾，身披羽衣，坐在船屋之上，吹铁笛，奏《梅花弄》调。有时令侍女歌《白雪》之辞，他在一旁弹琵琶伴奏，来访的宾客均翩翩起舞，乐得好象到了神仙世界。

杨维桢得享天年，寿逾古稀，一是博学多才，脑力劳动不辍；二是生活恣肆，无历磨难。但他既不同于刚介自守的良吏，又不同于清心寡欲的隐士，似乎并无特别的养生之术。以上两点缘由，亦系推测而已。

(《明史·文苑一·杨维桢传》)

## 刘 基

### 达于生死 杂论养生

刘基（1311—1375），字伯温，浙江青田人。元代进士，明初开国功臣，为中国历史上著名文士、谋臣，学识渊博。甚为明太祖朱元璋倚重，被朱元璋称作“吾之子房（指汉代谋臣张良）也”。明朝建立后，封诚意伯。后辞官归乡，被丞相胡惟庸诬告，“忧愤疾作”，“抵家疾笃”，因病辞世，卒年65岁。又一说，他是被人毒害的，《明史·刘基传》云：“基在京时，惟庸以医来，饮其药，有物积腹中如拳石。其后，涂中丞节首惟庸逆谋，并谓其毒基致死云。”

刘基长于术数，史称：“顾帷幄语秘，莫能详，而世所传为神奇，多阴阳风角之说，非其至也。”但刘基为广大百姓所知名，却因神奇术数之类，几乎形同神人，略同诸葛亮半人半神之状。这虽然未必真确，“非其至也”，但也确因其学识博杂之故。对于养生，刘基也颇有论述。其所著《郁离子》，是杂文、寓言集，但其中多有养生精见。如：

有生必有死——“夫天地之生物也，有生则必有死，自天地开辟以至于今，几千万年，生生无穷，而六合不加广也，若使有生而无死，则尽天地之间不足以容人矣。故人不可以不死者，势也。”（《论鬼》）并由此推论出鬼之虚妄，提出神仙（人之怪变者）也“会死”这种达观之见，确很通脱。

人得气以生，死则复归于气——“夫人之得气以生其身，犹火著木然，魂其焰，体其炭也。人死之魂复归于气，犹火之灭也，其焰安往哉？故人之受气以为形也，犹酌海于杯也，及其死而复

于气也，犹倾其杯水而归诸海也，恶得而恒专之以为鬼哉？”（《论鬼》）其学说，与南朝范缜的《神灭论》一脉相承。

生有定命，人只能为其可为——“是故君子之生于世也，为其所可为，不为其所不可为而已。若夫吉、凶、祸、福，天实司之，吾何为而自孽哉？”（《戚之次且》）就养生来说，人也只能力保天年，而无法延长生命。

养生要从细微处多加留意，防止疾病——“一指之寒弗燠（yù 欲），则周于其四体。气脉之相贯也，忽于微而至大。故疾病之中人也，始于一腠理之不知，或知而忽之也，遂至于不可救以死，不亦悲夫！”（《乱几》）这确乎十分精辟，不容轻忽。

医病，必须证（病状）与方（药物或治疗技术）相应才行——“医切脉以知证，审证以为方。证有阴阳、虚实，脉有浮沉、细大，而方有汗下、补泻、针灼、汤剂之法，参、苓、姜、桂、麻黄、芒硝之药，随其人之病而施焉，当则生，不当则死矣。是故知证知脉而不善为方，非医也，虽有扁鹊之识，徒哓哓（xiāo 肖）而无用；不知证不知脉，道听涂说以为方，而语人曰我能医，是贼天下者也。……其方与证对，其用药也无舛（chuǎn 喘），天下之病有不瘳（chōu 抽）者鲜矣。”（《喻治》）这里论的是医，但夭寿之因大多是疾病所致，故除病与养生密切相关，善养生者，无不精熟医药。

人常常因欲害身，而又往往难以止欲——“气（指怒气等闲杂气）者道之毒药也，情者性之锋刃也，知其为毒药锋刃而凭之以行者，欲使之也。呜呼！天与人神灵者也，而皆不能不为欲所使，使气与情得以逞其能，而性与道反随其所如往。造化至此，亦几乎穷矣！”（《情为欲使》）这确乎是养生的难题。人不能不有所欲求，如何调控欲求，对养生来说至关重要。

饮酒会伤身，但人为满足欲求往往难以自制——“昔者，玄

石好酒，为酒困，五脏熏灼，肌骨蒸煮如裂，百药不能救，三日而后释，谓其人曰：‘吾今而后知酒可以丧人也，吾不敢复饮矣。’居不能阅月，同饮至，曰试尝之。始而三爵止，明日而五之，又明日十之，又明日而大酹，忘其欲死矣。故猫不能无食鱼，鸡不能无食虫，犬不能无食臭，性之所耽，不能绝也。”（《玄石好酒》）人生欲求，有比酒更强烈者，如赌博、毒品、名位、功利等，人往往溺于所欲，浑忘养生，很难予以救治。所谓“性之所耽，不能绝也”，确是人类的一种痼疾。明于此理，谋求养生者，也未必都能摆脱这种困扰。

明于事理的人，不为无情之事——“膏粱可以易豆羹，狐貉可以夺缁（yùn 运）絮（按：指用好东西换劣下之物），民情之常也。是故膏粱不足，豆羹可也；狐貉不足，缁絮可也。……今使持榘（hú 胡）叶之衣、麦𦔔（he 禾，麦糠中可食用的碎粒）之饼，而招于市曰：‘舍尔室，捐而服，而来与我共此。’则虽其子亦真走而避矣。是故不情之事，大人不为之。”（《大人不为不情》）这表明，人固不能纵欲，却又不能不顾及其基本需求。不满足人的基本需求，不顺应人的常情，再美好的理论也难以吸引大众。

人的欲求，应以实用为准——“食主于疗饥，其功在饱，而甘旨不与焉。衣主于御寒，其功在暖，而华饰不与焉。饱暖主也，甘旨、华饰客也。……呜呼！人之于事也，能辨识其何者为主，何者为客，而不失其权度，则亦庶几乎寡悔矣夫！”（《寡悔》）的确，物求实用而已，过此，实非必要需求，过于纵欲，于养生有害，往往引来悔恨，而有所节制（不失其权度），则可减少悔恨。

晚年知养生亦不晚——“折肱（肱，臂骨；此处以折肱喻生病）而学医，未晚也。……故七月之旱，禾不生矣，犹可芟



(shān 山)而望其稻(lǚ 旅,指杂谷);若以为晚而遂弃之,田卒荒矣。”(《晚成》)这对于养生来说颇重要,可坚定晚年始悟养生者的信心。

另有《去蠹》、《一志》、《种谷》等章,或直接或间接地论及养生。在《七出》章中,对因“恶疾”、“无子”两条理由而出妻的训典作出批判,尤有进步意义。刘基论养生,实是比喻治国之术,其立意深宏,远非知医养生所能概括。这是另一个话题,不赘。

(《明史·刘基传》,刘基《郁离子》)

## 谢应芳

### 导善向学 年逾九旬

谢应芳(1296—1392),字子兰,号龟巢,江苏武进人。元明时代隐士。自幼笃志好学,潜心性理,以道义名节自励。元至正年间,隐居白鹤溪上,建小茅屋一间,命名为“龟巢”,并用室名作自己的雅号。当地官员命其教诲乡校子弟,他教得十分认真。他为学首重心性,所教学生都循规蹈矩,深自检束。他最恨异端学说,曾辑录先圣前贤的格言,编录为《辩惑编》。曾有人推举他为三衢书院山长,他未接受。元末大乱时,他逃到苏州一带避难,当地人都争着聘他为子弟教师。

待到明朝建立,天下安定,他才回归故乡,这时已七十余岁了,从白鹤溪徙居芳茂山。虽生活窘困,屋里空荡荡的几乎什么也没有,也无所忧虑,从容淡泊。地方官征他编修郡志,他勉力以赴。年龄越大,治学越严谨,品行也更端庄,深为士庶敬重,

达官名流路过此地者，没有不上门拜访的。他虽为一介布衣，却不卑不亢地与达官贵人周旋接谈，所论都关系到世风名教，特别关心民间疾苦。其所作诗文，雅丽蕴藉，自有所得。直至97岁高龄，方才谢世。

其养生方法，似有三条：一是隐居避世，心境淡泊；二是不贪名利，安于贫苦；三是授徒不息，坚持脑力劳动，而且守正不阿，极富自信。

（《明史·儒林一·谢应芳传》）

## 沈 周

### 隐居侍母 寿过八旬

沈周（1427—1509）字启南，长洲（今江苏吴县）人。明代画家，评者谓明世第一。其祖澄，伯贞吉，父恒吉，都隐居不出。其所居曰西庄，伯、父所居曰有竹居，均工诗善画。周亦自幼聪慧，年十一，游南都（金陵），作百韵诗，上巡抚崔恭，面试《凤凰台赋》，援笔立就，恭大为叹赏，认为是难得的神童。及长，无书不览，诗文并为世所爱重，尤工于画。

郡守欲举荐沈周，沈周自卜一卦，得“遁之九五”，于是决心隐居不出。所居有水竹亭馆等名胜，家里有图书鼎彝等文物充斥交错，各地来的名士登门拜访，天天宾朋满座，其文采风流照映一时。他父亲亡故后，有人劝他出仕，他说：“你不知道我母亲离不开我吗？我为什么要离开母亲呢？”他不习惯城市生活，在乡间建有别墅，时常住在那里。晚年，更深自韬晦，前后任巡抚都想罗致他于幕下，他都以母亲年老推辞不就。为了侍奉母

亲，他终身未尝出游，其母99岁才去世，他去世时也有83岁高龄。

沈周长寿之因似有三：一是遗传因素，其母寿近百龄；二是画家职业特点，多至高寿；三是生活优裕平稳，隐于城市而颇得山水园林之胜。

（《明史·隐逸传》）

## 唐寅

### 愤世避祸 酗酒伤身

唐寅（1470—1523），字伯虎、子畏，号六如居士，江苏吴县人。明代著名文士。年轻时便纵酒自放，后听友人之谏，于弘治十一年（1498）考中举人，次年参加会试，有人诬告主考之一程敏政鬻（yù 馐，即出卖）题，唐寅受连累，黜免进士资格，罚令作吏。唐寅耻不就任，失意还乡，从此更加放浪形骸，不拘小节。宁王朱宸濠重金礼聘，但唐寅识破官场的奸诈，也看出宁王造反的野心，于是佯狂使酒，屡屡吐露宁王的丑事，使其十分难堪，放其归乡。从此，唐寅日日流连诗酒，筑房名“桃花坞”，每天与客人沉醉其中。因酗酒过度，卒年仅54岁。因会试入狱的主考程敏政，也因愤恚而发病，年55岁去世。受迫害的师生二人，虽不死在同一年，但享寿仿佛，只差一年，也算是个巧合。

唐寅未过花甲，与酗酒伤身有关。史载，“性颖利，与里狂生张灵纵酒”；“寅察其（指宁王）有异志，佯狂使酒，露其丑秽”；“筑室桃花坞，与客日般饮其中”。多次强调了他无节制地

饮酒。这种自戕行为，当然伤身损寿，但在唐寅本人，正可借酒避世，借酒愤世。不惜自戕其生，自有别种心意。史云：“晚年颓然自放，谓后人知我不在此。”虽不可仿效，却也不必深责。假令唐寅不酗酒，文坛该少却多少逸话；而且，他满腔愤懑无由排遣，是否能因戒酒而延寿，也未可测知。

（《明史·文苑二·唐寅传》）

## 文征明

### 性和而介 寿达九旬

文征明（1470—1559），初名璧，字征明，以字行；又字征仲，号衡山。长洲（今苏州市）人。明代著名书画家。其父林，官温州知府。他小时并不聪慧，稍大一些，才显露出众的才能。其文章学于吴宽，书法学于李应顺，绘画学习沈周。这几位名家都是他父亲的好友。他又与祝允明、唐寅、徐祯卿辈相互切磋，声名日益显著。

文征明为人温和又耿介，凛然有操守。其父亡于任上，当地吏民凑了千两白银助葬，他完全推辞不要，当地百姓修筑“却金亭”以作纪念，传为地方佳话。他父亲死后，家里比较贫寒，巡抚俞谏打算资助他，指着他的衣衫说：“你的衣裳怎么这么破旧啊？”文征明假装不明其用意，平静地答说：“常遭日晒雨淋，衣服自然要破旧。”结果巡抚不好意思开口提馈赠的事。宁王朱宸濠，贻书招聘，他推说有病不肯前去。后来赴吏部试，恰逢巡抚李充嗣举荐，得授翰林院待诏。这时，他父亲的门生张璁已得势，暗示他依附自己，他也推辞不就。他父亲的故友杨一清得为

辅政，对他说：“你难道不知道我是你父亲的老朋友吗？”也暗示他追随自己，他却平和地答说：“我父亲去世虽然已快三十年了，如果生前有一个字提及您，我也不会忘记的，可我真不知道您是我父亲的朋友。”这种绵里藏针的回答，使杨一清面有愧色。因当时朝中偏重由进士入仕的人，文征明觉得自己破格得职很不自在，多次辞官，终于得到批准。

回到家乡后，书画之名誉满天下。连外国使者，也来购买他的作品，各地前来向他求取诗文书画的人接连不断，络绎不绝。可达官贵人想得到他的作品，却很不容易，尤其不肯与王府打交道，说：“这是法律所禁止的事情。”周王、徽王想买他的作品，送上许多珍宝玩物，他不打封便退回，这其实是接受教训，怕受牵连的自保措施。直至嘉靖三十八年才去世，这时年纪已92岁了。

文征明得享高寿，除了身体上注意养生外，主要在于性情“和而介”，既有操守，又不多得罪人。言行也比较谨慎，避免召至外侮。据统计，书画家多长寿，这可能既与常动脑力，又有一定的体力运动量相关，可达到气功疗效目的。

（《明史·文苑三·文征明传》）

## 湛若水

### 著书授徒 寿逾九旬

湛若水（1466—1560），字元明，号甘泉，广东增城人，明代儒士，大儒陈献章（白沙）弟子。弘治五年（1492）举于乡，从陈献章游，不乐仕进，后应母命应试，十八年中进士，选庶



吉士，授翰林院编修。嘉靖年间仕至南京国子监祭酒、礼部侍郎，历南京吏、礼、兵三部尚书。与王守仁同时讲学，但宗旨不同。丁母忧期间，曾筑西樵讲舍，广收学徒，凡士子来学者，先令其习礼，然后听讲。

他曾向嘉靖皇帝上书，要求朝廷“穷理讲学，以隆太平之业”。提出：“圣人不会因遇上艰难危险而不去亲近圣贤的遗训，高明的医生也不会因病人病情严重而不注意使用调理元气的药物。应该广泛征求明于先王之道的人，让他们会聚于文华殿，天天向皇帝进言，以便使圣人之学发扬光大。”（夫圣人不以屯否之时而后亲贤之训，明医不以深锢之疾而废元气之剂）这一主张对于养生也很重要，实在是要求人们讲理学、修人品，调元气、健身体。

湛若水后因年老致仕，卒时95岁。

他的哲学主张与王守仁的“心学”不同。王守仁注重内求于心，湛若水主张从万物中体验天理，史评云：“守仁以致良知为宗，若水以随处体验天理为宗。”但也有人认为：“湛水体认天理，即王之致良知也。”从现代哲学理论讲，二者都属唯心论。不过，对于自己主张的坚信，有利于人的长寿，湛若水便十分自信，曾谓守仁格物之说不可信者四，并曾著《心性图说》、《大学衍义补》、《格物通》等书，阐释自己的观点，并用来教训后学。这种高度自信的心境与勤于脑力活动，对于本人得享高寿显然有一定作用。

（《明史·儒林二·湛若水传》）

徐渭

## 瘕病发作 狂乱自残

徐渭（1521—1593），字文长，号青藤道士，浙江山阴（今绍兴市）人，明代著名书画家、戏曲家、文学家。为人多才多艺，而又耿介孤傲。

胡宗宪任闽浙总督时，徐文长为其主要幕僚之一。后胡宗宪失势被捕，死于狱中，徐渭怕受牵连，佯狂避祸，竟至真狂。其自作年谱《畸谱》云：“四十六岁，病易（瘕），丁（钉）刺其耳，冬稍瘳。”又曾作诗叙述自己初发病时的症状是到处狂走：“时我病始作，狂走无时休。”（《喜马君世培至》）尔后发展到多次企图自杀，自述云：“予有激于时事，病瘕（zhì 治）甚，若有鬼神凭之者。走拔壁柱钉可三寸许，贯左耳窍中，颠于地，撞钉没耳窍，而不知痛。逾数旬，疮血迸射，日数合，无三日不至者，越再月以斗计。人作虱虬形，气断不属。”他还用铁槌“击肾囊碎之”，即把睾丸砸碎，仍未即死。这样的疯狂自杀行为有九次之多，其所作《感九诗》云：“九死辄九生，丝断复丝续。”处于病态的徐渭，在第二年怀疑其妻不贞，于狂怒中杀死妻子，为此系狱七年。

徐渭发狂的直接原因是“及宗宪被逮，渭虑祸及子”，即出于对迫害将至的极度畏惧。其远因，则在于特殊经历在心底积存多年的郁闷不平。他虽出身世家，父徐鏊（chōng 冲）曾数任州县官，但他本人乃侍妾所生，从小便受原配嫡生的异母宗兄歧视，自己也有卑微屈辱感；又曾连丧亲人，即出生百日而父亡，14岁嫡母苗宜人亡，20岁仲兄亡，25岁长兄亡，次年原配妻潘

氏亡，其本族姐丈沈炼也于他36时被冤杀；曾因受骗而将家财损失得几乎尽净，还曾因谋求礼聘而受人要挟；10岁便以才名受府、县长官赏识，20岁中秀才，但多次参加乡试均未中第，偃蹇终生；好容易得到政要恩遇，却又突逢政坛风波……正是这一切屈抑不平之感，造成强烈的心理落差和情绪郁积，一旦发作，遂成癔病。

徐渭对继妻猜忌也不仅在于他“为人猜而妒，妻死后有所娶，辄以嫌弃”，而是因原配亡故后，续娶之王氏使他有受骗之感，关系十分紧张，结婚当年便不得不离异。《畸谱》云：“三十九岁。徙师子街。夏，入赘杭之王，劣甚。始被诒而误，秋，绝之，至今恨不已。”直至73岁犹恨恨不已，足见当年恼怒之深。这次失败的婚姻，必然对其大有影响，乃至“击杀其后妇”张氏。

敏感而要强的艺术天才，往往比较情绪化。荷兰画家凡·高戕耳及自杀，当代诗人顾城杀妻后自尽，均可为例证。徐渭虽为古人，却兼有自残及杀妻的畸行狂病，可为癔病的典型医案。

## 精于养生 晚年辟谷

徐渭曾九次自杀未遂，身体大受摧残，又因杀妻系狱七年，饱受困苦，犹能得享高寿，享年73岁，可见他体质之强健。青年时，他曾随人学剑，在抗倭战争中还曾数次亲临前线，足证体魄之健。不仅如此，他还精通养生之道，注有《周易参同契》、《素问》等炼气养生之著，显然深有领悟，曾自云：“余读旁书，自谓别有得于《首楞严》、《庄周》、《列御寇》若黄帝《素问》诸篇……而于《素问》一书，尤自信而深奇。”（《自为墓志铭》）时人亦认为精于养生之道，是其久困大病而得高寿的原因：“其

注《参同契》，逗露意指，而终不谈，若此中有深入焉。不然，槌囊锥耳，宁不死，而十年绝粒，且伟硕如常哉？闻死之日，四大作黄金色，故足怪也。”（张汝霖《刻徐文长佚书序》）

徐渭行辟谷术确是事实，而且对其养生长寿大有作用。陶望龄的《徐文长传》云：“晚绝谷食者十余岁，人问何居，曰：‘吾啖之久，偶厌不食耳，无他也。’”徐渭自己也多次述及辟谷之事。《畸谱》云：“六十一岁，是年为辛巳，予周一甲子矣，诸祟兆复纷，复病易，不谷食。”第二年，即壬午年又作诗自纪，诗题云《闻有赋坏翅鹤者，予尝伤事废餐，羸眩致跌，右臂骨脱突肩臼，昨冬涉夏，复病脚软，必杖而后行，兹也感仙癯之不易贼，羨令威（按：指丁令威，古神仙名）而不皆（偕），横榻哀吟，辄得五首》。这表明他初辟谷乃因病而起，并非自愿，而且因此引起身体虚弱并带来摔坏右臂的后遗症。又《与季子微》书云：“即如渭者，昨一病几死，病中复多异境，不食者五旬，而不饥不渴，又值三伏酷炎中也。欲与知己言，回头无人，奈何！”但辟谷是否坚持了十几年，则无据可查。而且，其辟谷并非完全不吃东西，至少未改好饮酒的癖好，在饮酒时也吃些下酒的食品。王思任的《徐文长先生佚稿序》记其晚年生涯云：“不喜富贵人……终以对贵人为苦，辄逃去，与不如公荣者饮即快。……一有当意，即衰童媼妓，屠饭田儼（tái 台），操腥熟一盛，螺蟹一提，敲门乞火，叫拍要挟，征诗得诗，征文得文，征字得字。”

徐渭对辟谷说深有心得，曾作《四张歌》，咏及张良：“子房辟谷祈不死，先师黄石公，后约赤松子。”

## 御女有术 可得高寿

徐渭自己的家庭生活很不幸，原配潘氏早夭，继娶王氏、张

氏都令其怀恨，与王氏离异，更在狂怒中杀死张氏，为此系狱七年，困顿濒死。

但是，对于男女交合之术，徐渭深有研究，曾注《周易参同契》，这是部讲气功修炼的书，其中所谓炼“内丹”，实际讲的便是男女交合术。他为友人张海山贺其七十寿辰写的诗《四张歌张六丈七十》，咏及张姓四个先祖：张良、张苍（皆西汉名臣）、张果老（唐代人）、张三影（宋代人，名先），写他们的养生之术。咏张苍和张先（号三影）时，着眼于写他们因御女而得高寿：“张苍之龄百余许，老夫牙齿只吃乳，夜夜枕前罗十女……三影诗翁八十余，此时特娶如花姝。”为此，他建议友人也继承先祖的养生术：“正宜七十张公子，夜夜香衾比目鱼。”

适度的性生活的确有益于长寿。但老翁与少女交合，恐于伦理有妨，不宜提倡。旧时达官权贵可买妇女青春，却也未必能得长寿，反倒是因淫佚过度损寿的较多。

## 修炼气功 可以疗疾

徐渭友人王山人，精通气功。

当时有一钱姓青年，本来身体很好，忽然得了呕血之病，每次呕血，几乎能吐一满钵，想尽各种方法也治不好。王山人传给他几句口诀，让他坐在一间空屋子里，每日用小半天修炼气功，不到一个月的时间，钱姓青年果然恢复健康，起立、行走、饮水、吃饭都正常了，和未病时一样。于是，他带着一条活鲤鱼，来求徐渭写赠言，好答谢王山人。徐渭笑着说：“王山人教给你的口诀，大概是抱元守中的方术吧？实际上，修炼气功不必守中。”

在这之前，王山人曾与徐渭争论过修炼气功是否要守中



(即意守丹田或入静)。王山人认为，他坚持由守中入门行气炼功，已达到可以治病的境地，只是还未琢磨透长生不老的成仙之法。他自述炼功心得说：“我当年按照守中的方法炼功，很快已达到打通督脉任脉的境界，气体在身体内顺经络流转，好象蛇钻泥塘、蚁入土包那样痛快麻利，视力和听觉也变得格外灵敏，从前的各种疾病象用热水泼雪一样很快便使它消逝了，直觉得成为神仙得到长寿已是确有把握的了。但从那时以后，一直修炼到现在，可以为他人治病，却无法得入仙界。看来要成仙人，获长生，不得不丢掉守中的方法，从其他途径去努力。”（我初得是术，通督任，如蛇钻泥，如蚁对垤，目耳如洗剔痼疾，如汤沃雪，便谓神仙在股掌间。迄今行之，可以疗病，未可以仙。若仙者，乃舍守中而求鼎于外者也。）徐渭不同意这种看法，认为要求得长生之术，不必守中是对的，但不该舍弃炼气之术。（余曰：“舍则似矣，求则未然。”）

照徐渭看来，人只要一活动，体内呼吸的运行便受干扰；气体运行节律一被打乱，便会受风（即外气入侵）；一受风，就会行气不稳。人的活动越激烈，受风便越急促，气体循行就愈加紊乱，甚至会反向运行。如果使身体静止，而且不多加思虑，那么外气便不会侵入，体内气体运行也就不会再波动，上行（吸气）、下行（吐气）便会各自按一定线路循环。这样，连守（即凝神思注某物）都谈不上，又何必要守什么中呢？（凡人劳则气乱，气乱则风，风则波；劳甚则风急而波驶，或为逆上。静躯而忘心，刚风止而波宁，上下各循其营。如此，则守且无事也，而何事于中？）也就是说，徐渭认为炼气功应屏弃任何思虑，连意守丹田（守中）的意念也不必有。

究意该不该守中，徐渭与王山人并未争论出结果。但是，对修炼气功，可以强身健体，进而可为他人治病（即今日所谓发

功疗疾)，则双方都没有疑问。徐渭为此赋诗一首，内云：“能将口诀医红液，却胜阿胶与郁金。”即肯定气功疗法（口诀）治好了吐血病（医红液），比服食药物（阿胶与郁金香）更有效。

（《明史稿·徐渭传》，《徐渭集》）

## 董其昌

### 兼擅书画 寿逾八旬

董其昌（1556—1637），字玄宰，号思白，华亭（今上海松江）人。明代著名书画家。万历十七年（1589）进士，改庶吉士，授编修，出为湖广副使，移疾归，起故官，督学政，又以事谢归。光宗立，召为太常少卿，后迁寺卿，修《神宗实录》，迁礼部右侍郎，拜南京礼部尚书，加太子太保致仕。崇祯十年卒，享年82岁（一说83岁）。

董其昌天才俊逸，少负重名。其书以米芾为宗，后自成一家；其画集宋、元诸家之长，而出以己意，潇洒生动，非人力所及。造请无虚日，尺素短札，流布人间，争相抢购珍藏。董其昌较为正直，被贬出朝，便因“坐失执政意”。为学政时，不受请托，得罪有势力的人家，鼓动数百儒生闹事，毁其公署，被迫辞职。太监求其书，也一律谢绝，但其性格并不偏激，因而能免于党祸。史称其性情为“性和易，通禅理，萧闲吐纳，终日无俗语”。其得享高寿，大概首先得益于不激不随的正直平和的性格，其次得益于书画创作这一职业特点。

## 张 溥

### 勤苦过度 华年早逝

张溥(pǔ 普, 1602—1641), 字天如, 太仓(今属江苏)人。明代著名文士、政治活动家。崇祯四年(1631)进士, 改庶吉士, 以葬亲请假归。早在崇祯元年, 便在故乡集郡中名士相与复古学, 名其文社曰“复社”。归乡年, 名声大噪, 四方人士争相走其门, 溥亦倾心接纳, 交游日广, 形成强大的社会舆论势力, 以“嗣东林”(明末反阉宦的知识分子政治派别)为荣。常对朝野人物进行品评, 颇能为荣辱, 也因此引起执政者的厌恶和奸邪宵小的忌恨攻讦。后复社狱起, 张溥已去世, 享年仅40岁。

张溥自幼嗜学, 所读书必用手抄一过, 然后高声朗诵一遍, 随后焚去; 重抄, 重诵, 重焚, 一直过六七遍, 到背诵烂熟方才罢休。右手握笔管处, 生出厚厚的茧子。冬日天寒皸手, 每天要用热水浸泡几次。因此, 他将自己的书斋命名为“七录斋”。经过刻苦学习, 打下坚实的学问底子, 后作诗文, 十分敏捷。不管谁来征求诗文稿件, 从不打草稿, 当着来客的面, 挥毫书写, 笔不停挥, 俄顷立就, 因此名高一时。直到中进士后, 仍刻苦学习, 还象做经生时那样, 无间寒暑, 从不松懈。也许正是因过于勤苦, 又过于逞才使性, 才华年早夭。

溥死后, 言官数人上章, 说张溥“砥行博闻, 所纂述经史, 有功圣学”。宰相周延儒也向皇帝进言, 说张溥“好读书, 能文章”, 是“读书好秀才”。于是崇祯帝下令征求张溥遗文, “有司先后录上三千余卷, 帝番留览”。其主要著述有《诗经注疏大全合纂》、《春秋三书》、《历代史论》、《汉六朝一百三家集》及

《七录斋诗文集》等。寿命不长，著述极丰，足见其用力之勤苦。

（《明史·文苑四·张溥传》）

## 蒲松龄

### 精熟医药 普及知识

蒲松龄（1640—1715），清代著名文学家，字留仙，一字剑臣，别号柳泉居士，山东淄川（今淄博）人。著有短篇小说集《聊斋志异》，知名于世。早年有名，但屡应省试不第，71岁才成贡生。生平除一度在宝应作幕客外，均在乡里为塾师。家境贫寒，因此对百姓日常生活非常熟悉。享年76岁。

蒲松龄学识渊博，精通医药。撰有《伤寒药性赋》，对各种有关伤寒的药物都作有缕叙，结末云：“仲景有百十三方，用药总八十九味；能因药而思方，自神理之可会。”可见他对医书药性之精熟。又撰有《药泉书》，乃为方便乡民而著，序云：“疾病，人之所时有也。山村之中，不惟无处可以问医，并无钱可以市药。思集偏方，以备乡邻之急；志之不已，又取《本草纲目》缮写之。不取长方，不录贵药，检方后立遣村童，可以携取；但病有百端，而仅为四十部，殊觉荒率，而较之在《纲目》者，则差有涯岸可寻矣。”此外，蒲松龄还用戏曲形式，以药物分作角色，编写了戏曲《草木传》（一名药性椰子腔）用以宣传药物知识。

为教育儿童、扫除文盲，蒲松龄还编写了一本《日用俗字》，内有“身体章”、“饮食章”、“疾病章”等，都与养生有关。《疾病章》云：“人生疾病有多般，雀瞽青睞与鼻渊……”，介绍了各种病状，显出作者的医学功底。值得注意的是，蒲氏反对封

建迷信，颇有精见。如《堪舆章》云：“风水术传自古兴，说来玄妙亦堪听……不比医药眼前效，日久无从问罪名……古人三月乘凶葬，莫信术家骨久停。”《僧道章》云：“不为皇家养济院，钟磬经箱尽可焚。”

蒲松龄不仅见解可取，他采取的通俗化传播形式也很可借鉴。

（清史稿·路大荒整理《蒲松龄集》）

## 严 复

### 传进化论 倡竞争说

严复（1853—1921），初名宗光，字又陵、几道，福建侯官（今福州）人。毕业于福州船政学堂，后赴英学习，归国任北洋学堂总教习，后升任总办。戊戌变法中倡言改良，后组织孔教会、筹安会，渐趋保守。他是中国近代著名的学者、翻译家，毛泽东同志誉其为向西方寻求真理的著名先驱人物。他译的《天演论》、《群学肄言》等，向中国输入西方的进化论，对思想界有巨大的冲击。

简单地将生物进化原理引入社会领域，即所谓“社会达尔文主义”，倡导“物竞天择”，“弱肉强食”，本来是错误的，但在中国受列强奴役欺凌的背景下，却唤起了国人的生存危机感，成为激励中国人民奋起图强的思想动力。

对达尔文的学说，严复是这样介绍的：“物竞天择二义，发于英人达尔文。达著《物种由来》一书，以考论世间动植物类所以繁殖之故。……知有生之物，始于同，终于异，造物立其一本，以大力运之，而万类之所以底于是（终于成为这样）者，咸其



自己而已，无所谓创造者也。……古者以人类为首出庶物，肖天而生，与万物绝异。自达尔文出，知人为天演中一境，且演且进，来者方将。而宗教抟土之说，必不可信。盖自有哥白尼而后天学明，亦自达尔文而后生理确也。”（《天演论按语》）这一介绍，实是将人类进化纳入自然史过程，对养生来说，就是使人明了自身只是进化过程中的生物之一而已，当然不可能永存不灭，但可使自身更适于生存。

严复还认为人类要进化，必须尊重强者，即“尚贤”：“赫胥黎氏是篇所谓去其所傅（傅通附，即种种外加的条件）者，最为有国者所难能（指统治者不能去除个人私欲，总偏爱自己的亲人）。能，则其国无不强，其群无不进者。此质家亲亲，必不能也；文家尊尊，亦不能也；惟尚贤、课名实者能之。尚贤则近墨，课名实则近于申商。故其为术，在中国中古以来，罕有用者，而用者乃在今日之西国。英国民气最伸，故其术最先用，用之亦最有功。”（同前）养生与优生是一致的，因为只有素质优良才利于养生。但人的进化不能象驯养家畜家禽一样简单淘汰，要受伦理约束，要提倡高尚的品德，要造就良好的社会环境。严复涉论及此，很有意义。

由人类自我竞争论及时势，提出危亡感，呼吁国人图强以自存：“尝谓中西事理，其最不同而断乎不可合者，莫大于中之人好古而忽今，西之人力今以胜古；中之人以一治一乱、一盛一衰为天行人事之自然，西之人以日进无疆，既盛不可复衰，既治不可复乱，为学术政化之极则。盖我中国圣人之意，以为吾非不知宇宙之为无尽藏，而人心之灵，苟日开淪焉，其机朽智能，可以驯致于不测也，而吾独置之不以为务者，盖生民之道，期于相安相养而已。”正因中国人不尚竞争，乃至“我四千年文物声明，已涣然有不终日之虑”，“其祸可至于亡国灭种，四分五

裂，而不可收拾”。（《论世变之亟》）这确乎给中国人敲了一记响亮的警钟！

在《原强》一文中，严复明晰而完整地阐释了“竞争”理论：“所谓自存者，谓民物之于世也，樊然并生，同享天地自然之利，与物为构，民民物物，各争以自存。其始也，种与种争，及其成群成国，则群与群争，国与国争。而弱者当为强肉，愚者当为智役焉。迨夫有以自存而克遗种也，必强忍魁桀，矫捷巧慧，与一时之天时地利泊一切事势之最相宜者也。且其争之事，不必爪牙用而杀伐行也。习于安者，使之处劳；狃于山者，使之居泽，不再传而其种尽矣。争存之事，如是而已。是故每有太古最繁之种，风气渐革，越数百年，或千余年，消磨歇绝，至于靡有孑遗，如卵学家所见之古禽古兽是已。此微（不仅）禽兽为名，草木亦犹是也；微动植二物为然，而人民亦犹是也。人民者，固动物之一类也。达尔文氏总有生之物，而标其宗旨，论其大凡。”这一思想武器，对于危难中的近代中国，自然会引起强烈的反响。

除此之外，还在介绍西方经济学、法律学思想时，提出许多养生之见。如认为人的养生之需有很大的区别：“生之量以资生之量为界。然此界群有不同。僇野蠢愚之民，以度日不死最下之食为界，必至饥馑，其生始屈。文明之群，民习于丰给，则其界略高，不待饥馑，生机已狭。”又指出，人的滋养之物，不能仅以本人所需为限，应有一定余裕：“庸率（工钱）常过于劳力者之所实食（工钱应比维持其本身所需为高这是常规），亦不容已者也。佣不能常作劳，有疾病，有休老，且必有以长养教诲其子孙。使庸率仅足以养其当时之躯，则劳力之民，弹指尽矣。”（见《国计学甲部》按语）

严复还精于医药，论证时常举医案医理为例为喻，不赘述。（《清史稿·严复传》，王栻主编《严复集》）

## 隐士养生

### 林 类

#### 勘破生死 乐而长寿

林类是春秋时的一个隐士，年龄接近一百岁了。孔子周游列国来到卫国时，见到林类穿着破旧的衣服，正在田野里拣拾他人收割后遗存的谷穗。一边低头拾穗，一边在口里哼着歌，不仅毫无疲惫之态，而且显得十分快乐。孔子一见到他，便觉得他与众不同，便对子贡说：“这个老头，看来是值得交谈的人物。你不妨试着去攀谈一番。”

子贡接受了师命，便到田地的垄沟尽头迎面候住林类，不解地询问说：“您老这么大了，愁人的事多着呢，可是并不见您有什么烦忧，而且一边走着唱歌，一边拣拾谷穗，一副高高兴兴的样子，这是怎么回事啊？”林类转回身去，继续一边哼歌，一边走着拣谷穗，根本不予理睬。子贡随后跟上去，纠缠着继续发问。林类这才直起腰，停下脚步，仰面反问道：“你想叫我有什么烦忧啊？”子贡答说：“您老想来年轻时没有什么大作为，晚年更不再想与岁月相争干一番事业了，而今身边没有老婆孩子可依靠，只得靠拣拾谷穗维持生计，这是多么窘迫的境遇啊，

您却还有心唱歌，这不太奇怪了吗？”林类哈哈大笑，耐心地解释道：“我感受到的快乐，其实每个人都会有同感，只是一般人不肯那么想，反而认为我的快乐是一种苦恼。你说得对，我年轻时便无意争逐名利，年老了更不愿和时间挑战，但也正因如此，胸怀才能坦荡无杂念，不受名位利欲的熏染，这才能自然而然地得享高寿，快活到一百岁了。（注云：不勤行，则遗名誉；不竞时，则无利欲。二者不存于胸中，则百年之寿，不祈而自获也。）现在，我正为自己没有老婆孩子的拖累，很快就要死去而感到无比的快乐。”

子贡听后，不禁愈加糊涂，于是迷惑地继续发问：“您老也太不可理解了。想活得寿命长一些，是所有人的愿望；对于死亡，则人人都感到厌恶。您怎能为快死了而觉得快乐呢？”林类回答说：“死亡和生存，不过是一来一往的逆向过程罢了。所以，今生的死亡，有谁知道是不是来生的开始呢？因此我觉得，对死与生用不着看作是对立的。谁又能知道，千方百计地想延长自己今生的生命，是不是太不开窍，甚至弄巧成拙了呢？谁又能知道，我今生的死去，不会得到远远比今生过得更好的来生呢？”

子贡愈听愈糊涂，无法领会林类答话的含义，只好回转身，原原本本地转告给孔子。孔子感叹地说：“果不其然，他确实是值得一谈的人。不过，他的见解虽比较透辟，还是未说得十分明白。如果他连今生、来生的成见都泯灭了，那就更加彻底地勘破生死了。”

孔子本是不愿论及生死这样过于玄虚的大题目的，曾说过：“未知生，焉知死？”（《论语·先进篇》）但因林类论及生死之别，他也不得不讲一讲。的确，孔子对生死看得更透，林类是期冀来生，才不畏今世之死，孔子则认为是否有来生也不必多

虑，只要老实地把握今生即可。不孜孜以求长生，不畏惧死亡，才能得尽天年，宜享高寿。

（《史记·孔子世家》、《列子·天瑞》）

## 皇甫隆令

### 精论养生 寿逾百龄

皇甫隆令，三国时人，年逾百岁。

魏武帝曹操曾向皇甫隆令讨教养生之术，问他说：“听说您的年龄已超过了一百岁，但体力不见衰减，视力听力还正常，面色也十分健康，这是很值得庆贺的事。您都服食了些什么药物，施行了什么导引健体方术，能不能讲给我听呢？如果有可以传告的内容，请写文书奏来。”后来皇甫氏上书作了奏报，其养生见解，确有不少可借鉴处。

首先，皇甫氏对人生感到十分可贵，但又认识到死亡是不可避免的，提出人应注重“抑情养性，以自保惜”——“臣闻：天地之性，惟人为贵；人之所贵，莫贵于生。唐荒无始，劫运无穷，人生其间，忽如电过。每一思此，罔然心热。生不再来，逝不可追，何不抑情养性，以自保惜？”这种人生短暂的感慨，比相信人有来世的盲目迷信，实是一种进步。因感慨人生短暂而重视养生，对养生之道来说则是种福音。

其次，皇甫隆令提出养生的道理易明，实行则难——“万年无穷，当由修道；道甚易知，但莫能行。”此见解极具启发性。说起来，人人都愿健康长寿，也多少知道些养生要求，只是很难实际奉行而已。如戒烟戒酒的好处人人皆知，但真正做到的



并不多。

再次，皇甫隆令介绍了一种“炼精法”，其要旨在于每日早晨要吞服自己的唾液，叩击牙齿——“臣常闻道人蒯京已年一百七十八，而甚丁壮，言人当朝朝服食玉泉，琢齿，使人丁壮有颜色，去三虫而坚齿。玉泉者，口中唾也。朝旦未起，早漱津令满口，乃吞之。琢齿二七遍（即上下齿轻轻叩击14下）。如此者，乃名曰炼精。”这是道家传统功法，尤其是叩齿法传之较远。

（转见孙思邈《备急千金要方》）

## 杨 泉

### 人含气生 保气长寿

杨泉，三国时吴国隐士，吴亡入晋，终身从事著述。主要著作《物理论》今存许多残存片断，其中有许多涉及养生。

认为人的生命与精气相关，并无魂魄——“人含气而生，精尽而死。死，犹澌（sī 斯，消散）也，灭也。譬如火焉，薪尽而火灭，则无光矣。故灭火余，无遗炎矣；人死之后，无遗魄矣。”这种朴素的生命观，颇合今人之见，是难得的唯物主义观点。

认为人只有减少思虑才能长寿——“智慧多则引血气，如灯火之于脂膏。炷大而明，明则膏消；炷小而暗，暗则膏息。息则能长久也。”这种见解，合于传统养生观，但不合事实。主要在比喻失当，因为人的血气精力是动态的能量转换过程，不是静态的膏体。因而，只有多作思考，才能促进过程延续，否则便会白白耗能，如电流通过时不作功便是白消耗，只有多作功

才能使发电过程得以延续。思虑与嗜欲有区别，嗜欲尚不可泯灭，思虑更不当停止。

认为养生之道在少进谷气，多保元气，为“辟谷”之类气功术提供了理论基础——“谷气（从食物中得到的滋补）胜元气（人通过呼吸运动维持的基础生命力），其人肥而寿；元气胜谷气，其人瘦而寿。养生之术，常使谷气少，则病不生矣。”这种见解有些道理，但不够准确。至于肥瘦与寿夭的关系，更难作定论。

（《中国哲学史资料简编》）

## 焦 先

### 隐居野人 寿近九旬

焦先，三国时人，字孝然，本河东（郡名，在今山西夏县东北）人氏。因遇战乱，避难入陕，后客居太阳（今山西平陆西南）。

由于身经战乱，家属尽失，焦先终日不与人言，只是自造草庐一间，以木为床，铺上柴草，晚上便在柴草中睡觉。冬天太冷时，便拢点柴火灼烤取暖。衣服破败之后，便赤身露体，每天与泥土打交道，身上的污垢亮得象油漆，各种颜色都有，斑斑澜澜。官府可怜他老迈无亲，每天给五升米为口粮，不足部分，便拣拾遗穗，或出外给人打短工，只要吃食，不收工钱，如果发生疫病，路边有倒毙的尸体，官府便叫他去掩埋。因他常打点尸体，一般人都不敢同他接近。

虽然困顿如此，焦先却行不逾礼。凡走路一定沿道路行走，

不走田间小路；碰见女人，赶紧躲起来；遇见行人，也趋避道边。不管谁给他食物，一律不要不吃。有好奇的人追逼相问，探询他不肯与众人同居之因，他回答说：“我不过是生长于草茅间的野人，只应当与狐兔同群。”此外绝不再多言。魏嘉平年间，贾穆为当地太守时，曾去焦先的草庐探望，焦先见到太守，只是一再施礼，却不肯说话；太守送他食品，他也不肯接受。贾穆生气地说：“国家派我来作你的长官。我给你吃的，你不肯要；我与你交谈，你不肯应答。那么照你看来，我是不配做你的长官么？”焦先说道：“哪里是那么回事。”随后不再多说。后任太守杜恕，曾送衣服和食品给焦先，焦先虽穿上衣服与太守相见，却不肯多言。司马懿派安定太守董经出差时顺路探望焦先，董经伪装成焦先的老朋友，故意提起焦先当年的经历，想挑逗焦先说话，焦先依然不肯多言，引得董经对他很感兴趣，认为焦先乃是不平常的人才。

有一年，野火把焦先的草庐烧掉了，焦先便在野外露宿。这年恰逢天降大雪，焦先光着身子睡在雪野中，人们都认为这下子他活不成了，天亮时赶紧前去探视，却发现焦先依然如故，并未被冻死，人们也不知其中有何奥秘。

就这样，焦先在曹魏末年方才去世，据推算，活了89岁，而百姓纷纷传说，认为他活了足有100余岁。当时许多名人如皇甫谧、傅玄等，或称他为“仙人”，或称他“性同禽兽”，都为他作了传，却都猜不透他的本性。

经常露宿，有利于健体长寿，已为现代医学所证实。只是不穿衣服，有些惊世骇俗，但据有关报道，近年国内外有多例“火人”即不肯穿衣服的人的报道，这些人的共同特点是生命力较强而智力不高，且大多始终单身生活。焦先异于这些人的特点，是其早年受过教育，也有过家属。据说魏拟伐吴，有人向

焦先讨教，让他预测战果，焦先唱了首隐语歌：“祝衅祝衅，非鱼非肉，更相追逐，本心为当杀牂〔zāng，母羊〕羊，更杀其羖羝〔gǔ lì 公羊〕邪！”时人认为是预言魏军败绩的谶语。不管是否有先见之明，能编出那样的歌来显非愚氓。因而皇甫谧才慨叹对焦先：“吾不足以知之也。”

（《三国志·魏书》附裴松之注）

## 管 宁

### 淡泊守礼 终享高寿

管宁（158—241），字幼安，北海朱虚（今山东临朐）人，三国时期著名隐士。与魏国名臣华歆、邴原本是同学。据说，在学习时，门外有达官贵人的车驾经过，喧闹非常，华歆耐不住性子跑出去观看，管宁却苦读不辍，仿佛没发生什么事。当华歆回来时，管宁平静地说：“看来你耐不住寂寞。既如此，咱们也不能再作朋友了。”说完，将两人合坐的席子用刀割开，这便是“割席绝交”成语的由来。

为避中原祸乱，管宁远走辽东，拜见了辽东太守公孙度之后，并不接受其征辟，而率领家人，找了一处隐蔽的山谷建房安家。因其名望高，逃到关外的中原人纷纷前去依附，他所在的地方很快成为村落。人一多，难免有纷争，管宁主要以自己的行为作表率，化解各种纠纷。如一口井不够汲水用，便多凿几口井；邻居家的牛啃了他家的禾苗，他不仅不去索赔，反而把牛牵到阴凉处，喂水喂料，待其调息好了再送还给那家，使那家既惭愧又感动。他本人更是处处依礼行事，据说他跪坐

(即两膝并拢着席，身体坐于足跟)的木椅，用了50多年，留下深深的膝印，证明他从未“箕坐”(即把两腿分开来坐，虽较舒适，古人认为是狂放无礼的举止)，一直十分端庄。不得不会见官府人物时，他只是讲述经书文义，从不谈论政事。后来，他看出公孙度之子公孙渊很有野心，于是举家迁回原籍。果然，公孙渊拥兵叛乱，辽东受到战祸，而管宁已迁回内地了。

魏王朝几次要征召管宁，管宁全都婉言拒绝，始终没有出仕。魏明帝时曾下令让青州刺史程喜探视管宁，汇报了管宁日常起居情况：管宁虽年近八旬，还能天天在院内行走，自己拄杖而行，不必他人扶持。只穿布襦裤和布裙，但能根据气候变化增减衣着。每当祭祀时，都能勉力尽礼。在天气暖和时，还能到离家七八十步外的池塘边洗洗手脚。可见管宁只是想保全自己得尽天年，并非假借隐居邀买名声。正始年间，又有人向朝廷汇报说：“管宁80岁时，疾病已愈，每天仍吟咏诗书，不以淡泊贫困为苦，虽常常断炊，勉强糊口，反能自得其乐。”

管宁本来姿质就好，史称其“长八尺，美须眉”，又甘于淡泊，善于调养，举止有度，讲究礼节，因而能得享高寿，终年84岁。

魏王朝虽赐以太中大夫、光禄勋，管宁并未实受，终生可谓隐士。

(《三国志·管宁传》及裴松之注)



## 褚伯玉

### 拒婚隐居 寿逾八旬

褚伯玉（394—497），字元瑜，吴郡钱塘（今杭州市）人。南北朝时隐士。少无嗜欲。父褚谥任南朝宋征虏参军。伯玉年18岁时，父为之娶妇，新妇方入前门，他便从后门逃出。拒婚后，隐居剡县瀑布山，寒暑不避，三十多年不与世人交往。王僧达为郡守时，苦苦以礼相召，伯玉无奈入城相谢，但只住了一晚上，没说几句话，便重返山林。齐代宋后，高帝以礼相召，伯玉托言老病，不肯出山，于是高帝为他修筑太平馆，让他继续隐居。建元元年卒，时年86岁。

褚伯玉得获高龄，主要得益于清心寡欲，终生不近女色，亦不慕荣华，“唯朋松石，介于孤峰绝岭，积数十载”。这种坚忍枯寂的韧性，确非常人所及。山间的清新环境，简单而轻闲的隐居生活，也有益于长寿。

（《南史·隐逸传》）

## 徐则

### 绝谷养性 寿逾八旬

徐则，东海郯（tán 谈，今山东郯城）人。隋代隐士。自幼生性沉静，寡嗜欲，曾受业于周弘正，善三玄（指《周易》、《老子》、《庄子》三书）。名声达于都邑，自悔不该扬名，遂入

缙云山隐居。开始，有数百个学子要随他受教，他坚决不肯。南陈太建年间曾应召，止于至真观，后入天台山隐居。行辟谷术，不再吃谷物以修心养性，只吃松籽喝清水。（又辞入天台山，因绝谷养性，所资唯松水。）因修炼得宜，身轻体健，不惧寒暑，即使在隆冬严寒时间，也不穿棉絮衣物。隋炀帝即位后，闻其名声，下诏传见，徐应召赴扬州拜谒皇帝。这时，徐已81岁了。隋炀帝向其询问修道的方法，徐则借口时辰不方便没有作答。过了几天，忽于一天夜里，让侍者取出香火，象平时一样作了番祷告，然后于五更便去世了。死后尸体柔软，面目如生，停放了几十天也不腐臭。隋炀帝也认为大有灵异，下令将尸体送还山中。徐则死时，年已82岁了。

徐则不向隋炀帝传授道法，实在是无话可讲。徐则的修行业，主要是寡欲少求，与帝王的人生需求正相反。据史载，徐则的养生术一是入山隐居，二是不娶妻，三是绝谷食，四是餐松饵（籽或叶），乃所谓“悦性冲玄，怡神虚白”，力求需要与欲望均尽可能地减少，这只能由庶民修习，无法向帝王传授。

据史载，徐则的尸体还在途中时，其灵魂先返回天台山，向徒弟们吩咐了后事：“是时，自江都至于天台，在道多见则徒步，云得放还。至其旧居，取经书道法分遗弟子，仍令净一房，曰：‘若有客至，宜延之于此。’然后跨石梁而去，不知所之。须臾，尸柩至，方知其灵化。”此事过于玄虚，难以确信。但无论怎么说，徐则能寿逾八十，肯定与其“绝谷养性”有关；死后尸体柔软，多日不腐，也很可能属实，亦与修习气功、绝谷不食相关。

（《隋书·隐逸传》）

## 王 绩

### 诞纵嗜酒 自秽养身

王绩（585—644），字无功，绛州龙门（今山西河津）人。隋唐时文臣。兄王通，隋末大儒。王绩性格，简放诞纵，不喜拜揖，不理俗事。隋大业中，举孝悌廉洁，授秘书省正字，不乐在朝，求为六合丞，以便尽日饮酒，不理政事。因此被参劾归隐乡里，自叹曰：“网罗在天，理且安之！”归乡后，与隐士仲长子光交善。但因子光是哑巴，二人只是相对饮酒，其情甚欢。在乡间，带领婢仆耕织，自酿家酒，养野鸭，还种草药，生活资料大体自己提供。终日读《周易》、《老子》、《庄子》，其他书很少读。自号东皋子，常骑着牛去酒店喝酒，有时一醉便流连数日。

唐高祖时，以前官（秘书省正字）待诏门下省，即待皇帝咨问的闲官。按规定，这样的官每天可领官酒三升。有人问他：“任待诏有什么意思呢？”他回答说：“有好酒值得留恋。”侍中陈叔达听说此事，便下令对他特殊优惠，每天供官酒一斗，当时称为“斗酒学士”，颇见称誉。

唐太宗时，因病罢职。不久，重新入仕，到主管机关求职。因为太乐署史焦革家善于酿酒，便要求为太乐丞，吏部认为不合其世家身份，但他坚持请求，终于得到这一职务。但不久焦革便去世了，其妻仍坚持给王绩送酒喝；不料一年后，焦妻亦去世。王绩叹息道：“老天爷不让我有好酒喝啊！”于是辞去官职，又归乡隐居。从此以后，太乐丞成为清贵之职，为世人所重。归乡后，撰文追述焦革家的酿酒法，又追述仪狄、杜康等

著名酿酒专家的谱系，写成酒史。当时术数名家李淳风称赞道：“先生您啊，真是酒家的优良史官！”他家西南有大片石坪，便筑起杜康祠，用来祭祀酿酒名家，以杜康为始祖，用焦革作为陪祀人物。还著《醉乡记》一文，用以和刘伶的《酒德颂》匹配。他本人也极善饮，不论谁请他饮酒，都欣然前往，而且能饮至五斗不醉，自著《五斗先生传》，以追步陶渊明的《五柳先生传》。对于酒文化的继承发扬，王绩确有功劳。

因为终日饮酒，不仅耽误了政事，也影响了他为兄长王凝续撰《隋书》的愿望。他预感到自己的死亡日期，下遗嘱叫子孙薄葬，而且预先为自己写好墓志铭。

对于乡人批评他因酒误事，自撰文辩白，托名“无心子”，回答世俗的诘难。文章说，无心子心胸广大，难为俗人理解，越王约束他人仕，他面无喜色；后以所谓“秽行”的原由被免职，他也毫不恼怒。有一个机士（知机之士）批评他：“人们都说你贤明，怎么会因犯罪而被免职呢？”无心子回答说：“您听过飞廉氏豢养马匹的故事吗？有这么两匹马，一匹资质出色，一匹资质平常，但资质好的马被人终日役使，不久便累死了，而那匹资质平常的马在草原上自由自在地生活嬉戏，反而越来越肥壮。凤凰可以在普通的山峦休息，蛟龙也可以在泥潭里打滚，真正得道的君子也绝不会孤芳自赏遭陷祸患，也不怕污染自己而养其精神。不管俗世如何评论，他只求自适养性，颐养天年。”（夫凤不憎山栖，龙不羞泥蟠，君子不苟洁以罹患，不避秽而养精也。）

王绩的养生之道，即溷身隐世，不故作高雅以自矜，宁忍受俗世误解而全身。这同屈原的追求正相反。屈原《渔父》云：“人又谁能以身之察察，受物之汶汶者乎！”贾谊《吊屈原赋》中关于凤与龙的品性描述，也正可与王绩所述对看：“凤飘飘其高

逝兮，夫固自缩而远去；袭九渊之神龙兮，沕（mì 秘）深潜以自珍。”正因屈、贾过于珍爱自己，容易早夭，难及高寿，王绩的主张，确于养生保寿为宜。

（《新唐书·隐逸传》）

## 武攸绪

### 本性愿隐 修有异能

武攸绪（655—723），武则天兄武惟良之子，恬淡寡欲，爱好《易经》与《老子》、《庄子》。曾化名于长安市上卖卜，得到钱便施舍出去。后授太子通事舍人，后迁扬州大都督府长史、鸿胪少卿。武后称帝时，封安平郡王。他虽出身显贵，却甘愿退隐。武则天以为他是故作姿态，批准他去职归乡，他却在乡间安家，好象多年隐居一样。武后派其兄攸宜恳切相劝，他也不肯复职。他经常来往于龙门和少室之间，冬天住茅草屋，夏天住石屋，在颍阳（今河南登封县西南）买田耕作，和家奴一起劳作，自混于普通百姓。皇帝赏赐以及王公大臣馈赠的东西全封存着不用，上面积满灰尘。

唐中宗时，降封巢国公，召封太子宾客，攸绪苦苦相求，复还山隐居。安乐公主出嫁时，又将他召回，本来想叫他穿百姓服装，给予特殊礼遇，隆重欢迎，他却穿上官服，按通士舍人的位次参加了朝见，使欢迎礼未能举行，皇帝叹息他的谦恭，朝臣们也佩服他的高洁。不管谁会见他，他除问候语外，从不多言。等他重新还山时，朝中五品以上的官员都出城相送。

不久，韦后覆灭，武氏株连遇祸，独有武攸绪免于灾难，睿



宗怕他惊恐，还特别下诏慰谕。后因譙王作乱，牵连入狱，又被宰相姚崇保释，重归嵩山隐居。直至开元十一年才去世。享年 73 岁。

武攸绪出身名门，似不该隐居，但他却决意归隐，似不仅为躲避政治漩涡，而是出于本性。他寿数不算太高，但确有养生之术。史载：“（攸绪）晚年肌肉销省（shěng 省），瞳有紫光，昼能见星。”显然已修炼出视觉上的特异功能。

（《新唐书·隐逸传》）

## 孟 诜

### 修德养生 药不离手

孟诜（shēn 身），汝州梁（今河南临汝）人，唐代大臣，擢进士弟，累迁凤阁舍人。

武后时，曾至大臣刘祎（yī 衣）之家，见到武后赏赐的黄金，说：“这是药金（按：即含杂质的黄金。《本草纲目》云：“水银金、丹砂金、雄黄金、雌黄金、硫黄金、曾青金、石绿金、石胆金、母砂金、白锡金、黑铅金，并药制成者；铜金、生铁金、金铁金、镠石金，并药点成者。已上十五种，皆假金也。”）在火上烧，火焰有五色光芒。”刘祎之一试，果然如此。武后听说此事，对孟诜很不满，外派为台州司马，屡次迁升才得任春光侍郎。后为同州刺史。

唐中宗神龙年间，致仕，隐居伊阳上，炼制方药；睿宗时将召用，以年老推辞不就，皇帝不仅送了礼物，还命令地方官按季节给予接济。当地官员认为孟诜有古人风气，便将他所住

的地方命名为“子平里”。开元初年去世，享年 93 岁。

孟诜得享高寿的养生之道，他自己概括为两句话，经常向旁人宣讲：“养性者善言不可离口，善药不可离手。”当时人都认为此语极允恰。这两点养生术，颇合我国古代德、身双修的原则。多诵善言，不仅是不得罪他人，主要是指以圣贤之语勉励自己，修德养生；药不离手，则是注意保健，无病防病进补，有病去除疾患。这两点，确是简明可行的养生之术。

(《新唐书·隐逸传》)

## 王希夷

### 饵花食柏 寿逾九十

王希夷，徐州滕（今山东滕县）人，唐代隐士。家贫，父母丧，为人牧羊，取佣营葬。而后，隐居嵩山，拜黄颐为师，学养生术。后黄颐卒，转居兖州徂来山，与刘玄博友善。喜读《周易》、《老子》。常吃松柏叶和各种野花。唐中宗景龙年间，已七十余岁，犹体力强健。刺史卢齐卿向他求教如何治理政务，他回答说：“‘己所不欲，勿施于人’。此言足矣。”

开元十四年（726），应诏朝见。这时王希夷年已九十余岁。玄宗让张说向他咨问政事，又让宦官扶着他进入宫室，与他当面谈话，十分高兴，拜为国子博士，并允许他还山隐居，并命令州县地方官每逢春秋时节前去探望并赠衣物食品。

王希夷寿逾九十，确有养生之术，但具体方法只有“喜读《周易》、《老子》，饵松柏叶、杂花”两点，不见细节。查《本草纲目》，引用多种松柏服法，转引如下：

（斂〔xiào 笑〕曰）凡用（指柏叶），揔去两畔并心枝丫，用糯泔浸七日，以酒拌蒸一伏时。每一斤用黄精自然汁十二两浸焙，又浸又焙，待汁干用之。（按：斂，指雷斂，著有《炮炙论》）

（震亨曰）柏属阴与金，善守。故采其叶，随月建方，取其多得月令之气。此补阴之要药，其性多燥，久得之日大益脾土，以滋其肺。

（时珍曰）柏性后凋而耐久，禀坚凝之质，乃多寿之木，所以可入服食。道家以之点汤常饮，元旦以之浸酒避邪，皆有取于此。

孙真人枕中记云：尝以三月、四月采新生松叶，长三四寸许，并花蕊阴干，又于深山岩谷中，采当年新生柏叶，长二三寸者，阴干。为末，白蜜丸如小豆大。常以日未出时，烧香东向，手持八十一丸，以酒下。服一年，延十年命；服二年，延二十年命。……此药除百病，益元气，滋五脏六腑，清明耳目，强壮不衰老，延年益寿，神验。用七月七日露水丸之，更佳。

服食松叶：松叶细切更研，每日食前以酒调下二钱，亦可煮汁作粥食。初服稍难，久则自便矣。令人不老，身生绿毛，轻身益气。久服不已，绝谷不饥不渴。（圣惠方）

（《新唐书·隐逸传》，《本草纲目》）

## 张志和

### 半隐半显 潇洒高寿

张志和（约730—约810），字子同，婺（wù 勿）州金华

(今浙江金华)人。唐代著名文人、隐士。始名龟龄。享年80余岁，且活得洒脱、恣肆，很有特色。

其父张游朝，精通《庄子》、《列子》等书，有著作问世。其母生他时，梦见枫树长在肚子上。他自幼聪敏，16岁擢明经，曾向唐肃宗进策，颇受重视，命待诏翰林，授左金吾卫录事参军，因赐今名。后坐事被贬为南浦尉，遇赦还朝，因亲丧，不复入仕，居江湖间，自称烟波钓徒。著《玄真子》，亦以此自号；又著《太易》十五篇，排有365卦。

其兄鹤龄，怕其遁世不还，为他修筑一处茅屋蓬舍，位于越州（今浙江绍兴）东郊。张志和隐居于此，铺兽皮寝处，穿棕鞋行走，面无难色地当挖渠的民工，甘于混迹于平民。钓鱼时从不设饵，主要用意不在得鱼，而在遣兴。他很喜欢整匹大布做的宽大衣服，他嫂子亲自纺织缝纫，为他作了一件袍服，他便整天穿着，暑期也不脱掉。

张志和虽隐于江湖，名气却很大。他也经常与知名人士来往。陆羽调侃他说：“你都和谁有来往啊？”他笑着答说：“我和各位有道之士心意相通，用天空当屋顶，用明月当烛光，经常相处在一起，根本没离过，哪里用得着来往交际呢？”颜真卿任湖州刺史时，他去拜谒，颜真卿也调侃说：“你的小船太破旧了，也该换一换了。”他答说：“我恨不得让住宅漂在水面上，以便我在各处游历。”他的敏捷应对，大都如此。

正因如此，张志和的生活也常常得到友人周济。观察使陈少游，在他家闲谈了一整天，为他的居室题名为“玄真坊”。见到他家门前地方太狭窄，买了块地皮扩大门脸，号为“回轩巷”。又帮着他在门前的河道上架起一座桥梁，当地人称之为“大夫桥”，大大方便了他出行。皇帝也赏赐给他男女仆各一名，张志和叫他们匹配为夫妇，起名叫渔童、樵青。他自己则终生

未娶。

张志和多才多艺，善画山水，会击鼓、吹笛，还擅长诗词，尤以《渔父》词传诵于世。李德裕称许他：“隐而有名，显而无事，不穷不达，严光之比。”即说他虽退隐江湖，却又知名于世；虽名声显赫，却又无所事事；既未至于困厄，却也不算通达。其人品和影响，只有东汉的严光可以比拟。这一评价确乎说出张志和的生平特点。其寿逾八旬，可能正与这种潇洒自如的生活习惯有关。

（《新唐书·隐逸传》）

## 李 洙

### 喜静好酒 无疾而终

李洙（957—1020），宋初隐士，河南洛阳人。初字河神，后改长源。出身世代簪缨，六世祖、曾祖、祖、父皆为显宦，父莹官至殿中侍御使、度支判官，后左迁右赞善大夫。但他自十六岁父亲亡故时起，便绝意仕进，往来中条山中，所居都选择山水幽美之处。不精心治理产业，也不肯多著文，终日读书赏画，好与人交谈，说起唐代以来名人逸事，历历可听。

宋真宗年间，经人举荐，朝廷下令召见，李洙以患有腿脚病不便于行走推辞了。皇帝又派人问候，他上表自述说：“我因家世祖祖辈辈都是读书人，生性喜欢僻静，不愿接近闹市。”仍不肯应召。

李洙很喜欢饮酒，有人劝告他保重身体，少喝些酒，他回答说：“撑持养护病弱的身体，离开酒这种东西怎么行呢？还是



随从我的嗜好，快快乐乐地度过剩余的人生，不是也很好吗？”他又对自己的子女说：“喝酒观赏山水美景，足以娱悦陶冶我的性情。如果有一天我在醉中死去，那正合乎我的心愿。”（山水足以娱情。苟遇醉而卒，吾之愿也。）

宋真宗天禧三年十二月三日（已为1020年），李洙召集几个儿子，把其父李莹的文集和所置书画留给他们，并吩咐家人赶紧置办酒宴，说道：“刚才有人来到我的床前，朗诵了两句诗：‘行到水穷处，未知天尽时’（按：王维《终南别业》云“行到水穷处，坐看云起时”之句）。说完，那个人便不见了。看来，我应当逝去了。”不大会儿，他果然去世了，享年63岁。

从人品看，李洙可谓真隐士。他享寿虽不算高，可也能称得上是“寿终正寝”，不算夭折。他的死颇居传奇色彩，能如此无疾而终。本人和亲友均无痛苦，可谓有福。他对“嗜酒”的旷达见解，尤其是将饮酒与赏爱山水相联的飘逸胸襟，最应予以肯定，对养生颇为有益。嗜酒而不狂饮，未必于寿数有损。

（《宋史·隐逸传》）

## 林 逋

### 生性恬淡 隐居高寿

林逋（957—1028），字君复，杭州钱塘（今杭州）人，宋代著名隐士。他很小便成孤儿，生性恬淡，不慕荣利，因家中贫困，经常衣食不周，但他安之如素，不以为意。年轻时，曾出外游学，后回到杭州，在城外孤山修筑草庐安身，二十年不进城，只赏梅养鹤。又终生未娶，人称其“梅妻鹤子”。

宋真宗听说其人其事，赏赐粮食布帛助其隐居，并命令地方官员每年依一定时节前去探视慰问。地方官员和文人雅士常去林逋的草庐，往往清谈终日方才告别。林逋生前，便在草庐边修筑了坟墓，病卒后，便安葬在孤山上，永远与山水相伴。卒年 72 岁。闻其噩耗，宋仁宗为之嗟悼，赐谥号为“和靖先生”，并赠送葬礼若干。

林逋生前善长写行书，并常吟诗，其中有“茂陵他日求遗稿，犹喜曾无封禅书”之句，为自己未曾议及政事而自矜，所作皆为风花雪月之诗，尤以咏梅诗最脍炙人口。但对自己的诗作并不珍惜，往往随作随扔，有人劝他说：“为什么不录存下来流传于后世呢？”他答说：“我隐居在山林之中，正是想绝迹于俗世，以诗作知名于一时都未曾想过，哪里管得到传不传给后世呢？”但好事的人很留意搜集林逋的诗作，刊刻行世的作品虽非全部，也有三百多首。

在历代隐士中，林逋不算寿数最高的人，但名声极大，一来是他的诗作较好，博得声名；二来在于他终身未娶，异于常人；三来隐于西湖孤山，山水佳胜，容易引人注意。从养生角度看，他平和恬淡的心境最值得忻慕。

（《宋史·隐逸传》）

## 杨 引

### 养生有术 不在吐纳

杨引，吉水人。明代隐士，好学，能诗文，为宋濂、陶安等称引，曾为驸马都尉陆贤业师。陆贤举止端庄有礼，明太祖

十分高兴，问是跟谁学的，贤据实相告，太祖曾召见杨引，赐食嘉奖。后来，贤表现得过于随便，常穿着睡服便与其相见，杨引叹息：“他已经不那么尊重我了，我也不能在此久留了。”于是辞职还乡。后来朝廷召为纂修，坚辞不就。在故乡讲学，先及操行，后及学业，最重视品行修业。

杨引奉行儒学，对于道教养生术颇不以为然，曾举出《论语·乡党篇》等为例说：“我们儒家自有养生之术，何必要效仿道家，一仰一俯作呼吸吐纳之功呢？”他所谓的养生术，主要是调节饮食，不食生冷不洁之物；随季节变化安排作息，以适应天时的变化。他坚持奉行这些养生原则，果然年纪很大了，依然不减盛年时的气力与视力。（尝揭诸《论语·乡党》篇示人曰：“吾教自有养生术，安事偃仰吐纳为？”乃节饮食，时动息。迄老视听不衰。）当时人称赞他有古人陶潜、徐穉的遗风。

（《明史·隐逸传》）

# 医士养生

## 淳于意

### 嗜酒伤身 医案详明

淳于意，又称太仓公，西汉初年齐国太仓长，临淄人。汉文帝四年（前176），淳于意有罪当刑，被押解进京，他只有五个女儿，临行时忿忿不平地说：“可惜我没生一个儿子，在危急时得不到救助。”他的小女儿缇萦为此极为伤心，自愿随父进京，向皇帝上书请求废除残断肢体的肉刑，汉文帝得书后十分感动，下令废除肉刑。这是历史上极有名的事件，“缇萦上书”传为佳话，淳于意在此事中只是个配角。

但是，淳于意喜欢医药之学，曾得高人传授，医道颇为精奇。《史记》详载其奏表，录写医案25例，详载其得病之由，诊断经过和医药之效，其中有多起因嗜酒导致夭折的病例：齐御史成自言头痛，淳于意诊察后认为，此病必生毒疮（疽），过五天当臃肿，过八天当流脓而死，届期果如所言，其病“得之酒且内”（喝酒过度，内脏有损）。阳虚侯赵章得病，众医都认为受寒，淳于意认为是“回风”，过五天当死，结果第十天病人去世，原因在于“病得之酒”。但病人好喝粥，所以既得绝症，又

逾期才死。所谓“回风”用现代术语即毛细血管破裂，是酒精中毒症状之一。（按：在此医案中，又兼及食粥养生之说）济北王阿母（奶妈）自述脚底发热发胀，淳于意诊察后认为属“热蹶”病，用针刺足部三个部分，立即解除了病痛。其病因，“得之饮酒大醉”。安阳人成开方，自以为无病，淳于意一见便指出，他患有“沓风”之病，3年后当四肢麻痹不灵，而后会失音，失音时便离死期不远了。3年后，成开方果然四肢不灵，继而失音。其病因，“得之数饮酒以见大风气”。此症状，确与风瘫一致，属酒精中毒之症象。从以上数例确可看出，嗜酒可伤及身体，重者会引起夭亡。

### 识破表象 察知重症

淳于意精于脉象，善于望诊，常能一见而知人潜在病症。前引对成开文因饮酒中风的诊察，便是一例。又有一次，济北王召淳于意为他身边的侍女诊察，见到一名叫作“竖”的女子，是歌舞伎，认为她脾脏有伤，不可过于劳作，依医理明年春天会呕血而死。济北王召来一看，认为该女面容如常，便认为淳于意诊断有误。结果在第二年春天，竖佩戴宝剑侍卫在王身旁，王入厕时，竖突然发病，栽倒在厕所之内，吐血而亡。还有一次，淳于意去齐王宫内入朝，见到相国家仆人正在屋外吃东西。望其气色，认为他伤于脾脏，明年春天将吃不下饭，到夏天便会死去。宦官平便告诉了齐国丞相，丞相召来那个仆人问道：“你是否有病呢？”那个仆人答道：“我没有病，身上也毫无痛苦。”结果该仆至期而亡。原来，淳于意见其面色黄中透青，一般医生认为是腹中有虫，而淳认为是脾脏有伤。病因在于病后流汗，又突遇大风受寒而致。还有一次，齐中郎破石有病，淳于意诊



断后认为其伤在肺，十日后当尿血而亡，至期果如其言。齐王的御医遂得了病，自己配服了属阴的药石末，淳于意认为他配错了药，遂不听，结果百余日后，果然发病而亡。

也有相反的例子。淳于司马患病，当地名医秦信认为9天后患者当亡。淳于意诊断后，却认为用清火药剂熬制的米汤（火耨米汁）便可在七、八天内痊愈。结果，淳于司马不仅未死，反而病情好转。这是因诊脉时，脉象较顺，所以认为病情可以转轻。

淳于意总结其经验说，一样的病，有的人能治，有的人不能治，只有诊察的人仔细加以辨别，才能明了病根所在，抓住主要症象，从相同的病中看出不同的病情来。（然脉法不可胜验，诊疾人以度异之，乃可别同名，命病主在所居。）淳于意以上病例说明，病人有无疾病，不在于是否有感觉，往往在症象未表露时已患上重病。因而，人应经常检查身体，常向医生求教，不要等有所感觉了才去求医。

### 小节不慎 招致重患

淳于意列举的几十个医案中，有多例病因在于平时不够注意，终于招致病患。如齐国御府长信冬天乘车赶路，在河边徘徊犹豫，使马受了惊，冲入河中，冰冷的河水浸透全身，出水后先是一阵阵发冷，然后一阵阵发烧，留下病根。又如齐国中尉潘满如已患重症，淳于意劝他不要再饮酒，他仍照饮不辍，结果“病得之酒且内”，尿血而亡。又如淄川王得病，“头痛身热，使人愤懑”，淳于意用冷水激头，用针刺脚上的阳明脉，使之病愈。而其得病之由，在于洗完头不待头发干燥便去睡觉。又如齐王王后的弟弟宋建，患腰脊疼痛，解不出小便，病因在于好

逞强使力，强行搬工地上的大石块，闪了腰。又如淳于司马吃不下东西，吃了便吐，其病因是“饱食而疾走”，即他去齐王家赴宴，吃马肝吃得过饱，然后疾走回家，以致犯病，刚到家便又吐又泻。齐国的中郎破石患不治之症，尿血而亡，其病因，在于骑马时跌落下来，正好摔在一块大石头上。

以上这些病例，都是因患者自己不知注意所致，如果谨慎小心，定能健身延寿。

## 决论生死 精见卓识

论医，一是去病除邪，强身健体，二是决断生死，救人性命。关于生死问题，淳于意也多有精见。

汉文帝问：“你所诊治的病，病名往往一样诊治方法却不一样，而且有的能诊治好，有的则不治而亡，那是为什么呢？”淳于意答：“病名有许多是一样的，但轻重缓急等程度大有区别，要从脉象加以判别。通过测脉象，也可判断出病人能否痊愈，以及死亡的大致日期。”

汉文帝又问：“你所判断的生死之期，有时在时间上有出入，那是什么缘故呢？”淳于意说：“那都是病人不遵医嘱，不精心调节饮食，调节喜怒，或者服的药不对症，或针灸的方法不恰当，所以往往未到死期便去世了。”（对曰：此皆饮食喜怒不节，或不当饮药，或不当针灸，以故不中期死也。）这点很重要，病人能否延生保寿，不仅要靠医生的诊治，即要精择医药，避免不当处置；又决于自身，应遵从医嘱。

文帝又问：“你诊治病人，判决生死，能不能保证没有出入呢？”淳于意答：“我收治病人，总要先诊察其脉象，认为可治的才治。但因我对脉象还不那么精通，不敢保证没有失误，有

时认为可以治好的病人，也未能治好。”这是老实话。俗话说，治得了病，救不了命。人之生死，医家未必能判别，更难决定。

## 郭 玉

### 贵人难医 因有四难

郭玉，是东汉著名医师，善针灸，精脉象。其祖号称涪翁，渔钓为生，著有《针经》、《诊脉法》，传于弟子程高，程高又传技于郭玉。汉和帝年间，为太医丞，多有效验。

和帝为检视郭玉诊脉技艺，特选一手腕生得细腻白嫩有如女子的宦官，让他和一名宫女隐于帷幕之中，各伸一只手令郭玉号脉，郭玉一试便指出：“左阳右阴，脉有男女，状若异人，臣疑其故。”即明晰地判断出有一只手非女人的脉象，却又不同于正常的男性，使得皇帝连连叹赏。

郭玉医德高尚，不论患者贫贱富贵，都一样尽心尽力地去诊治，但经他医治的贵人，常常难以治愈，而让此病人装作贫贱的人前去就诊，往往只针灸一次便明显收效。皇帝对此大惑不解，召郭玉前来询问，郭玉回答说：“医生治病人时全在微妙的灵感，很难明确把握。因为人体内部结构十分微妙，医生只能凭感觉下针，行针的部位和分寸，稍差一点点便判然有别，效果大不一样。那种灵感只能在施诊时存于医生自己心中而体现在医生手上，医生自己能解悟却很难用话明确表达出来。那些高贵的人，处于高位而俯临我辈，行医者自然要心怀惧意战战兢兢地服侍病人。这样的病人，治疗起来有四个难处：他们往

往抱有主见，不肯完全听信医生，这是第一个难处；他们在生活起居上，往往不够谨慎，这是第二个难处；他们体质往往不够强壮，很难耐受药力，这是第三个难处；他们往往耽于逸乐，不爱活动，这是第四个难处。下针的分寸很有讲究，行针的时刻也有一定的规矩，而在给贵人诊治时，医生常怀有畏惧心理，处处牵就病人，不得不小心谨慎力求稳重，怎样应付打点病人还考虑不过来，哪有心思认真研究病情本身呢！这就是为贵人治病多不易见效的缘故。”（医之为言，意也。夫贵者处尊高以临臣，臣怀怖慑以承之。其为疗也，有四难焉：自用意而不用臣，一难也；将身不谨，二难也；骨节不强，不能使药，三难也；好逸恶劳，四难也。针有分寸，时有破漏，重以恐惧之心，加以裁慎之志，臣意且犹不尽，何有于病哉！此其所为不愈也。）皇帝认为郭玉的回答很令人信服。

（《后汉书·方术列传下》）

## 华 佗

### 医术通神 除病迅捷

华佗，又名旉（fū 敷），字元化，沛国谯（qiáo 桥，今安徽亳县）人，三国时著名医学家。据说他精于养生，年近百岁，犹面似壮年；精通医药、针灸，而且能动外科手术及腹腔手术。

华佗行医的主要特点是方术精要，疗效迅捷。他所开的汤药药方，不过只用几味药，而且不用秤称，只凭经验随意配制，但只要煎好了服下去，而且听从医嘱，病人服完不久便可痊愈。他行灸诊治时，只不过灸一两个穴位，每个穴位也仅熏灼七八

下，病症便会消除。如果扎针，也只扎一两个穴位，下针时嘱告病人：“下针后的气感，将循行到某某地方，如果有了相应的感觉，请告诉我。”病人一说针感已到某位置，华佗便应声拔针，病也随之除去。（又精方药。其疗疾，合汤不过数种，心解分剂，不复称量，煮熟便饮，语其节度，舍去辄愈。若当灸，不过一两处，每处不过七八壮，病亦应除。若当针，亦不过一两处，下针言：“当引某许，若至，语人。”病者“已到”，应便拔针，病亦行差。）

华佗最神奇处在于能作外科和腹腔手术。病人需要动手术时，华佗便让他喝下“麻沸散”，病人很快就失去知觉，华佗便破腹除疾，然后再缝好腹部，四五天之后伤口便会愈合，这期间病人不会觉得疼，如在睡梦之中。一个月之内，便完好如初。（若病结积在内，针药所不能及，当须剝割者，便饮其麻沸散，须臾便如醉死无所知，因破取。病若在肠中，便断肠湔洗，缝腹膏摩，四五日差，不痛，人亦不自寤，一月之间，即平复矣。）据说，失传的麻沸散如今已研究复原成功，以曼陀罗花为主药，确有良好的麻醉效果，是祖国医药学的宝贵财富。

华佗还善于辨证施医，即诊断同一症状的病人，能辨出其不同的病因，采取不同的疗法，有针对性的医治。如府吏倪寻、李延同时病倒了又患上相同的症状，都头发痛、身发热，华佗却认为：“倪寻应当泄导，李延应当发汗。”有人表示不理解，华佗回答说：“倪寻病因在外实，李延病因在内实，病因不同，所以治疗的方法也不能一样。”于是分别给与相应的药剂，第二天早晨双双病愈起床。

曹操患头疼症，华佗一下针，病状便减轻几日，因而欲留华佗常在身边。可华佗不愿留在曹操身边，请假探亲，迟迟不归，曹操一怒之下，将华佗投入狱中，不久加以杀害。在狱中，



华佗曾打算把自己的著作传给一个狱吏，该狱吏不敢收下，华佗便取火将书稿烧毁了，以至他的医术未能流传于世。

## 创五禽戏 传延生方

华佗不仅以医术知名于世，还以精于养生术称誉后世。

华佗对养生学的最大贡献，是摹拟动物的活动行态，创“五禽戏”，即仿生健身操。他将此术传给弟子吴普时说：“人的身体需要经常活动，但不能劳累到体能的极限。只有经常活动，才能促进食物的消化，保障血脉的畅通，疾病便不会发生了。这好比门的转轴（户枢）不会腐朽一样。因此，古代成仙之人奉行气功导引之术，往往象熊那样活动脖子，象猫头鹰那样瞪眼视物，经常抻拉弯曲腰肢和身体，活动活动各个关节，用这些方法求取延长寿命的效果。我也有一个健身长寿的秘诀，名字叫《五禽之戏》，第一模拟老虎，第二模拟鹿，第三模拟熊，第四模拟猿，第五模拟鸟。常习此术，不但可以治疗疾病，还能使手脚麻利，用来代替气功导引之术。如果身体某一部分不舒服了，便可赶紧作某种仿生游戏动作，直做到大汗淋漓沾湿衣服才停止，便会感到浑身舒适轻便，肚子也咕噜噜地想吃东西了。”吴普照其教导去做，常作健身操，活到九十余岁还耳聪目明，牙齿也完整无损。

另外，华佗的另一个学生樊阿习得行针之医术，进针比俗医深得多，常有奇效。他竟活到一百多岁，据说是坚持服食华佗传给他的“漆叶青黏（tiè 饕）散”，其方是：用漆叶屑一升，加上青黏屑十四两，冲水服用。

（《三国志·魏书·方技传》）

## 皇甫谧

## 中年痿痹 因病成医

皇甫谧(215—282)，字士安，幼名静，自号玄晏先生，安定朝那（今宁夏固原）人。魏晋间著名学者，医生。汉太尉皇甫嵩曾孙。年二十始向学，沉静寡欲，好学不倦，人称“书淫”。中年患痿痹之症，犹把卷不辍，勤于著述，始终隐居不仕，著作甚丰，有《高士传》、《列女传》、《帝王世纪》等。弟子中挚虞、张轨等皆为晋代名臣。太康三年卒，享年68岁。

皇甫谧习医始于自身患病。他曾自述病状云：“小人无良，致灾速祸，久婴笃疾，躯半不仁，右脚偏小，十有九载，又服寒食药（按：即五石散，服此药后人只能吃生冷食物），违错节度，辛苦荼毒，于今七年。隆冬裸袒食冰，当暑烦闷，加以咳逆，或苦温虐，或类伤寒，浮气流肿，四肢酸重。于今困劣，救命呼吁；父兄见出，妻息长诀。”在他错服“寒食散”时，甚至因痛苦而欲自杀，史载：“初服寒食散，而性与之忤，每委顿不伦，尝悲悲叩刃欲自杀，叔母谏之而止。”

正因中年患病，促使皇甫谧探究医药，成为一代名医。他本来学识就广博，史称“博综典籍百家之言”，一加专注，自有创获。陶弘景云：“自晋代以来，……逸民皇甫士安，及江左葛洪、蔡谟、殷仲堪诸名人等，并研精药术。”为救治风痹之疾，皇甫谧尤精研针灸之术，根据《素问》、《针经》、《明堂孔穴针灸治要》等书，制成《甲乙经》（全名《黄帝三部针灸甲乙经》），阐述经络理论，明确穴位名称和位置，并详述各种疾病的针灸取穴法等，总结了晋以前的针灸学成就，是我国医史上的重要

文献。俗语说“久病成医”，皇甫谧的经历堪为例证。

## 杂论养生 达观生死

皇甫谧精于医药，对于养生也颇有精见。主要见解，在于认识到生之价值与死之无所谓，了然不以求富贵功名为人生之乐，也不以人亡必死而忧，确为旷达超逸之士。其见解如：

人生不必强求富贵——“人之所至惜者，命也；道之所必全者，形也；性形所不可犯者，疾病也。若扰全道以损性命，安得去贫贱存所欲哉？（意谓若为求富贵而伤害身体性命，实在还不如安于贫贱。）吾闻‘食人之禄者，怀人之忧’，形强尤不堪，况吾之弱疾乎？且贫者士之常，贱者道之实，处常得实，没齿不忧，孰与富贵扰神耗精者乎？”这实质是对人生价值的思考判断，皇甫谧以著述为毕生追求，不求富贵，虽有高尚情操，却难为俗人理解。

认为人死也不必留名——“又生为人所不知，死为人所不惜，至矣！暗聋之徒，天下之有道者也。”这看似谈死，实际也在论生。人活着追求什么？有人只求死后声名，但对真正解悟人生至理的人来说，顾惜死后名声实无大意义。

认为人也不必为命之长短过虑——“朝闻道，夕可以死矣，况命之修短，分定悬天乎！”这话是回答别人劝他不必读书太苦，以免“损耗精神”时所说。其意旨是，他以求取真知为乐，如能读书有所收获，死也值得了。这里还包含一层意思，即人活着只要尽力去做自己喜欢的事即可，既不必过虑功名是否可成就，也不必过虑自身性命的久暂。这看似消极，将命的长（修）短归之于天，实则充满精神力量，要抓紧有限的生命，力争多做些事情。

认为人人皆有死，谁都无法避免——“夫人之所贪者，生也；所恶者，死也。虽贪，不可越期；虽恶，不可逃遁。”这虽是浅显的事实，但许多人还妄求长生，不敢正视死亡。此语一破愚昧，虽浅直却很值得品味。

认为人死后应立即埋葬——“夫人之死也，精歇形散，魂无不亡，故气属于天；寄命终尽，穷体反真，故尸藏于地。是以神不存体，则与气升降；尸不久寄，与地合形。形神不隔，天地之性也；尸与土养，反真之理也。”古人尚无火葬之习，土葬是农业区的普遍民俗，但还有其他葬俗。本处所论的要点，实不在于土葬，而在于不必保存尸体，让尸体归化于土中，重新开始物质循环，这确是达观之见。

认为葬应从俭——“夫葬者，藏也；藏也者，欲人之不得见也。而大为棺槨，备赠存物，无异于埋金路隅，而书表于上也。虽甚愚之人，必将笑之。丰财厚葬，以启奸心，或剖破棺槨，或牵曳形骸，或剥臂捋金环，或扞肠求珠玉。焚如之形，不痛于是。自古及今，未有不死之人，又无不发之墓也。故张释之曰：‘使其中有欲，虽固南山犹有隙；使其中无欲，虽无石槨又何戚焉。’斯言达矣，吾之师也。夫赠终加厚，非厚死也，生者自为也。遂生意于无益，弃死者之所属，知者所不行也。”这里不仅讲明了厚葬不利死者的至理，而且点出厚葬乃是活人的主张，而这种主张本身毫无意义，又违背死者意愿，实在是聪明人所不肯做的。今日厚葬者中，有些是生前不予奉养，死后才大操大办的，更有违养生顺化的事理。

（《晋书·皇甫谧传》）

## 徐 謩

服饵导引

## 服饵导引 寿逾八旬

徐謩(jiǎn 剪)，北魏名医。字成伯，丹阳(今安徽马鞍山市)人。献文帝时，为中散大夫，迁内侍长，常为文明太后诊病，对药理的解释不及当时名医李修，但所开药方的疗效胜过李修，因而颇见重用。孝文帝时，尤为眷顾，帝及所宠冯昭仪稍有不适，即召徐诊治，曾召百官侍宴，特令徐謩坐上席，特赐珍馐，以为褒奖。任徐謩为大鸿胪卿，封金乡县伯，又赐钱绢杂物，奴婢牛马，颇为丰厚。但临终前一年，謩虽日夜陪侍，但因病情不见减轻，帝常不悦，时时给予切责，还曾打算施以鞭刑，幸而获免。孝文帝崩，徐謩随棺木还于洛阳，宣武帝正始元年(504)，因年老改任光禄大夫。这年病卒，赐安东将军，齐州刺史。

据说，徐謩常服药饵，又会气功导引之术，因而年近八十，犹须发全黑，体力强健。(謩常有将饵及吞服道，年垂八十而鬓发不白，力未多衰。)其卒年，更寿逾八旬，确为养生有术者。另外，他曾为孝文帝炼制金丹，但费了一年的功夫也未见成功，可见所谓长生金丹世间并不存在。(謩欲为孝文合金丹，致延年法，乃人居嵩高，采营其物，历岁无所成，遂罢。)

徐謩的儿子徐雄，孙子徐之才也都是名医，之才尤为著名。

(《北史·艺术传·徐謩传》)



## 姚僧垣

### 辨证施治 决断生死

姚僧垣，南北朝时人，字法卫，吴兴武康（今浙江德清县西）人。其父曾患重病，卧床多年，因此他留心医药，精通医术。

梁武帝年间，以医术得任大医正，加文德主帅直阁将军。武帝曾因身体发烧，要服食大黄退热，僧垣不同意，劝谏说：“大黄药力发作较快，本是良药，但陛下年事太高，不宜轻易服用。”武帝不肯听从，致使病情加重，无法救治。梁元帝患内脏重病，发烧不止，召众医诊治，医师大多主张用药力轻微的常用退热药，僧垣却力排众议说：“从脉象看，有力而沉实，这一定是有食物积存在腹内，不用利泄兼退热的大黄，一定无法治愈。”梁元帝听从僧垣的建议，服食大黄，果然泄出积食，病体康复。

僧垣治病，多类此种辨证施治、洞查原委的事例。天和元年（566）年初，大将军乐平公竇集患中风病，精神混乱，没有自觉意识，找了许多医生也没看好，僧垣却认为病情虽重，还有治愈的可能。为他开了几副汤药，服用后果然痊愈。大将军永世公叱伏列椿，患腹泄病，苦不堪言，却还能坚持上朝。燕公于谨曾对僧垣说：“依我看来，永世公的病比乐平公的病轻得多，乐平公你都能治好，为什么不去治呢？”僧垣回答说：“病症有深与浅的区别，时限也有危与杀的不同。乐平公病症虽重，却患疾不深，只是危险而还能保住生命；永世公病症虽轻，但患疾较深，已至必死的程度了，大概活不过今年四月。”果然及期而卒。（对曰：“夫患有深浅，时有危杀。乐公虽固，终当保

全；永世虽轻，必不免死。……不出四月。”)

建德三年(574)，文宣太后病重，医生、巫师各有其说，武帝宇文邕难以决断，便召见僧垣，听取他的意见，并要求他直话直说，不必有所隐讳。僧垣诚恳地说：“我实在并没有听声音看面色便能决断生死的才能，但经历的事情多了，积累了一些经验。如果根据日常的经验判断，应当为这样的病情感到担忧了。”武帝哭着说：“您已经为我作出了决断，我既已明白，还有什么可说的呢？”过不久，太后果然驾崩。

僧垣治病，常分辨主次，判别缓急，依次施治，颇见奇效。建德四年(575)，梁武帝率军东征，归程至河阴(今河南洛阳东北)时忽然患病，口不能言，眼皮下垂不能视物，一条腿抽筋又不能行走。僧垣认为这是脏器多处患病，不能同时施诊，只能一个症状一个症状地医治。因是行军之中，必须先能开口发令。于是先开药方，服用后治好了口不能言的毛病，继而治好了目不能视的毛病，最后又治好了足不能行的毛病。当大军行进到华州(今陕西华山县)时，太祖病状全部去除，身体完全康复。

姚僧垣声誉颇隆，名重一时，撰有《集验方》十二卷，又撰有《行记》三卷。卒时享年85岁。

(《北史·艺术传》)

## 许胤宗

### 医者意也 妙论警世

许胤宗，唐初名医。初仕陈，柳太后曾因中风而不能说话，

请了许多名医，仍不见效。许胤宗说：“医难见效，是因病人嘴张不开，无法灌入药物，应当用药气薰蒸，只有当药气进入腠理，病症才能去除。”于是，依他的处方熬制了几十斛黄耆防风汤，置于太后床下，使热气不断上腾，如烟雾般充塞帷帐之内。当天夜里，太后便能开口说话了。据史载，柳太后名敬言，乃陈宣帝后，陈亡入隋，死于洛阳，终年83岁，在历代后妃中属高寿。

许胤宗亦在陈亡后入隋，任尚药奉御；后为唐臣。武德年间，关中多骨蒸病（一种因肾热引起的虚症，按现代医理属结核性病），患者大多死亡，只有经许胤宗疗救者才得成活。有人劝他著书济世，他回答说：“医生，要根据具体病情临时做诊断。所谓‘医者，意也’。主要看医生的思虑。而且，脉象幽微，十分难以辨别，有时凭感觉能有所诊察，却很难用话语表达出来。而古代的名医，首先要精确判别脉象。只有精确判别脉象，才能准确识别病源。病状对于药物，往往有正相当者，这时只要用一味药，便可直攻疾病，因药力纯，病很快便可痊愈。今人则不同，不能判别脉象，无法查知病源，只是据表象主观臆断病情，滥用多种药物。如果用打猎来比喻，好象不知兔之所在，只好多派人马，前去空旷的地方前遮后围，而指望偶尔有一个人发现并逮住兔子一样。这样去诊治疾病，不也太疏忽了吗？即使有一味药偶然正与病症相当，因有其他药物相互克制，好象君臣互相制约，气势必然不那么旺盛一样；病之所以不那么容易好转，大约就因为这一点。因为这种见解是关于脉象的比较深层的医理，实在很难讲清楚；既讲不明脉理，虚设医经药方，岂能比前人有更多的创获？我对此思考很久了，所以不愿撰写著述。”（胤宗曰：医者意也，在人思虑。又脉候幽微，苦其难别；意之所解，口莫能宣。且古之名手，唯是别脉；脉既精别，

然后识病。夫病之于药，有正相当者，唯须单用一味，直攻彼病。药力既纯，病即立愈。今人不能别脉，莫识病源，以情臆度，多安药味。譬之于猎，未知兔所，多发人马，空地遮围，或冀一人偶然逢也。如此疗疾，不亦疏乎？假令一药偶然当病，复共他味相和，君臣相制，气势不行，所以难差，谅由于此。脉之深趣，既不可言，虚设经方，岂加于旧？吾思之久矣，故不能著述耳。）

由此可见，他采用单味药治柳太后的病，并非出于偶然，而有自己的依据。他慎于撰述，务“加于旧”，即一定要求比古人更高明才能著书，实在是很正确的见解。

许胤宗本人，“年九十余卒”，享寿极高，与他精于医理相关。（《新唐书·方伎传》）

## 孙思邈

### 人天相应 医理之本

孙思邈（581—682），唐代名医，民间有“药王”之称。隋唐时朝廷屡征，固辞不受。精通百家之说，兼好佛学，尤精老子、庄周。初唐著名文人卢照邻拜之为师，时孙思邈已93岁，视力和听觉仍不衰减，神采奕奕。唐太宗接见过他，也惊异于他年高颜少，称赞说：“确实是得道之人，的确值得尊重。”后享年102岁（另一说140余岁）。

卢照邻曾向孙思邈讨教“名医愈疾”之道，孙思邈回答说：“我听人说，善于讲说天道的人一定要用人事作验证，善于讲说人事的人一定要以天道作根本。天有四时和五行，寒天和暑天

相互迭代。它的运转规律是，平和时为雨，暴怒时为风，凝结起来便成为霜雪，扩张开来又成为虹霓，这是天地运行的常数。作为人，有四肢，有五脏，一醒过来一入睡，一呼一吸一吐一纳，精神元气在体内往来流转，成为滋养人的营养，表露在外面，成为人的气色，激发出来便成为声音，这是人的常数。阳构成外在的形体，阴构成内在的精气，这是天和人相同的地方。如果常数失调了，发散就会生热，反此就会觉冷，凝聚而成瘤子赘肉，塌陷而成痈疽恶疮，奔竞而导致气喘力乏，耗尽而引来焦干枯萎。凡此种种，诊察时可从面色看出，也可从形体的变化看出来，天地也有类似的异常变化（略）。高明的医生，对此将用药石来引导，用针剂来救治，同时圣人又用道德来加以调节，用伦理来加以辅佐。因此，人的形体有可以治愈的疾病，天地有可以消解的灾变。”（照邻有恶疾，医所不能愈，乃问思邈：“名医愈疾，其道何如？”思邈曰：“吾闻，善言天者必质之于人，善言人者亦本之于天。天有四时五行，寒暑迭代。其运转也，和而为雨，怒而为风，凝而为霜雪，张而为虹霓，此天地之常数也。人有四支五脏，一觉一寝，呼吸吐纳，精气往来，流而为荣卫，彰而为气色，发而为音声，此人之常数也。阳用其形，阴用其精，天人之所同也。及其失也，蒸则生热，否则生寒，结而为瘤赘，陷而为痈疽，奔而为喘乏，竭而为焦枯，诊发乎面，变动乎形。推此以及天地亦如之……良医导之以药石，救之以针剂，圣人和之以至德，辅之以人事，故形体有可愈之疾，天地有可消之灾。）孙之医理观，实本之于黄帝，乃中国传统思想。人的疾患生死均缘于自然，但因人日愈进化，离自然界越来越远，受自然影响不再那么密切，不再那么直接，对于人类的自然选择大大不利，已影响到人种的进化。据报载，美国科学界对于日益完善封闭的人造环境颇为忧虑。这样看来，强



调天人的一致，实在仍未过时。

## 养性之道 敬畏为本

孙思邈得享高寿，不仅因精于医术，还在于他精于养生，卢照邻不仅向他请教了“名医愈疾，其道何如”，还讨教了“养性之道，其要何如”。孙思邈回答说：“天道运行，有盈有亏；人生历程，也多灾难病患。如果自己不加以注意，而要逃过灾难疾病的摧折，是不可能的。因此善于修身养性的人，必须首先明白自我注意的道理。所谓自我关注，一般说来要以有所忧虑畏惧作为根本。古代经书说：‘如果人不畏服天威，天威就会向他示警。’这里所说的忧虑畏惧，指的是死与生的门径，存与亡的依据，祸与福的根基，吉与凶的渊源，是至大至高的事理。如果读书人无所忧畏，那么仁义道德便树立不起来；农夫无所忧畏，那么庄稼也不会生长；工匠无所忧畏，那么连最简单的生产工具也不会完备；如果经商无所忧畏，那么财货就不会流转增值；小孩子如果无所忧畏，那么就不会讲究孝顺礼仪；作父兄的如无所忧畏，那么就不会表现出慈爱情怀；作臣子的如无所忧畏，就不可能建功立业；作君主的如无所忧畏，就无法将国家治理安宁。因此对养性的人说来，如果失去了忧畏之心，就会心绪烦乱无法理顺，行动焦躁无法平静，神色离异而精气泄露，意志放纵而神智昏愚，本来还可以活下去的人因此不得不死去，本来应保有的精力因此不得不散尽，本来应该办成的事因此不得不败坏，本来应该呈现吉祥的事却反过来招致意外灾祸。说起来所谓人生忧畏的事，应当象对水和火那样看重，永远也不可忘记。人如果忘了忧畏，自己的亲生子女也会成为敌人，身边妻妾也会成为仇人。因此，修行到最高阶段的人，只

畏服天下至道；其次些的人，只畏服天地；又次一等的，畏服外部事物；再次一等，畏服其他人；更次一等的，只畏服自身。对自身有所忧畏的人，就不会受制于他人；在小处慎重的人，就不会害怕大处；对近事知所戒惧，对更久远的人或事便不再畏惧。如果能明白这一道理，在水中游不会受蛟龙的伤害，在陆地走不会受老虎野牛的侵袭，各种疾病也不会传染给他，他人的恶语毁谤也不能使他受损，连毒蛇蝎子也不会去咬他。明了这点，保养人身的道理便说透了。”（思邈曰：“天道有盈缺，人事多屯厄。苟不自慎，而能济于厄者，未之有也。故养性之士，先知自慎。自慎者，恒以忧畏为本，经曰：‘人不畏威，天威至矣。’忧畏者，死生之门，存亡之由，祸福之本，吉凶之源。故士无忧畏，则仁义不立；农无忧畏，则稼穡不滋；工无忧畏，则规矩不设；商无忧畏，则货殖不盈；子无忧畏，则孝敬不笃；父无忧畏，则慈爱不著；臣无忧畏，则勋庸不建；君无忧畏，则社稷不安。故养性者失其忧畏，则必乱而不理，形躁而不宁，神散而气越，志荡而意昏。应生者死，应存者亡，应成者败，应吉者凶。夫忧畏者，其犹水火不可暂忘也。人无忧畏，子弟为劲敌，妻妾为寇仇。是故，太上畏道，其次畏天，其次畏物，其次畏人，其次畏身。忧于身者，不拘于人；畏于己者，不制于彼；慎于小者，不惧于大；戒于近者，不惧于远。能知此者，水行则蛟龙不能害，陆行虎兕不能伤，五兵不能及，疫厉不能染，谗贼不能谤，毒螫不加害。知此，则人事毕矣。）

的确，对养性保寿来说，必须自我注意，自我调节，只有这样才能与外界和谐。自我调节必要有所避忌，也就是有所忧畏。这似乎是修身之说，关乎伦理；实则是延寿之本，系乎医理。南开大学中文系教授李何林得享寿八十余岁，生前常说：“运动不如养生。”而身体与心性相通，德与身相互贯穿。现代

哲学家赵鑫珊撰文论当代人不知畏惧，不服权威，因此缺乏自律性，论述也极深刻，而且与孙思邈见解相似。可见孙翁所言，确有道理。

## 调摄起居 顺应时气

孙思邈不仅对养生的原理作有论述，还对养生的具体要求作了讲解。其总的纲领是调摄起居，顺应天时。《急备千金要方》指出：“人的穿衣、吃饭、睡眠、居处都要适当，要能顺应时令节气的变化，这才符合养生的要求。”（衣食寝处皆适，能顺时气者，始尽养生之道。）

此外，孙思邈还提出具体的避忌：“善于养生的人，不会触犯一天一月的禁忌，不会错失一年节气的和谐。具体说必须知晓有关禁忌：一天之中的禁忌，在于晚饭不可吃得太饱；一月之中的禁忌，在于每月的最后一天不要酗酒过度；一年之中的禁忌，在于年底不要出远门；终生要牢记的禁忌，是不要点着蜡烛行房事，因为夜里更需要保护呼吸。”（衣食寝处皆适，能顺时气者，始尽养生之道。故善摄生者，无犯日月之忌，无失岁时之和。须知一日之忌，暮无饱食；一月之忌，晦无大醉；一岁之忌，暮无远行；终身之忌，暮无燃烛行房，暮常护气也。）这里所说的一日、一月、一年、终身的避忌都有一定道理，尤其是“（日）暮无饱食”、“晦无大醉”、“暮无燃烛行房”均合现代医理。只是“（岁）暮无远行”在今日看来似不算什么，但在农业社会交通极不便的历史条件下，避免寒天远行无法与家人团聚，甚或损伤身体，确有一定道理。

孙思邈还具体提出一些养生细则，如：

“饮食以调，时慎脱着”——也就是要注意调节饮食，不要

过饥过饱、过冷过热；同时，要根据时令多穿或少穿衣服，不凉也不捂。

大小便要及时排除——“忍尿不便，膝冷成痹；忍大便不出，成气痔。”这确合医理。人类生存，就要新陈代谢，不能光注意饮食，不注意排泄。

不要多喝生冷的水——“凡遇山水坞中出泉者，不可久居常食，坐癭病。又深阴地冷水不可饮，必作痃（jiē 结）虐（间日发作的虐疾）。 ”

要注意大汗后的防护——“大汗能易衣佳，不易者急洗之，不尔，令人小便不利。凡大汗，勿偏脱衣，喜得偏风（即不要迎着风头换衣）。 ”

穿衣要注意防护下体——“衣欲下厚上薄。养阳收阴，继世长生；养阴收阳，祸则灭门。”人身来说，上为阳，下为阴，多保护下体，是养生要着，今人也认为下肢在冬天不能冻着，与孙翁见解正相同。

在气象反常时要注意保养——“凡冬月忽有大热之时，夏月忽有大凉之时，皆无受之（即不要骤然加减衣服）。人有患天行时气（按：即四季流行病）者，皆由犯此也。即须调气息，使寒热平和，即免患也。”

这些虽是细节，确为养生心得。

## 讲求睡眠 调寝养生

除衣着、饮食外，孙思邈特别注重睡眠。关于睡眠养生，他提出了许多精辟之见，如：

睡眠的朝向——“凡人卧，春夏向东，秋冬向西，头勿北卧，及墙北亦勿安床。”即主张东西横卧，反对南北向顺（地球

磁力线)卧,尤其反对头向北卧。卧向问题,至今迄无定论,孙翁之见,可备一说。

睡眠的基本禁忌——“凡欲眠,勿歌咏,不详(按:通“佯”)起。”即想睡再睡,不想睡不要勉强睡。

睡眠要避光——“卧讫不留灯烛,令人魂魄及六神不安,多愁怨。”这符合现代生理观念。

睡眠不宜蒙头——“冬夜勿覆其头,得长寿。”合于现代生理观念,因人睡眠时,也要呼吸,蒙头而睡,会造成缺氧。

睡眠时不要烤头——“人头边勿安火炉,日久引火气,头重目赤,眼及鼻干。”这在北方尤须留意。火大令干燥,确有“火气”上升之患,“头重目赤,眼及鼻干”之状。

睡眠时不要受风——“夜卧当耳勿有孔,吹人即耳聋;更不用露面卧,令人面皮厚,喜成癣,或作面风。”此处之孔指帷帐破损的小洞口。风不怕大,就怕细,俗称“贼风”。又云:“勿顺墙卧,风利吹人,发颠及体重。”也很有道理,因空气对流往往发生在阻隔处,如墙面等,“顺墙卧”容易受风吹之害。睡眠时既要注意通风,使呼吸顺畅,又不能不注意防止受风,这一见解今日也属正确。

睡眠时脚部不宜高悬——“凡人眠,勿以脚悬踏高处,久成肾水(水肿)及损房足冷(类似房事过度损耗造成的足冷之疾)。”这也符合现代生理医理。

睡眠时不宜说话——“卧勿大语,损人气力,暮卧常习闭口,口开即失气。”此说也有一定道理。

睡眠应取侧卧之姿——“屈膝侧卧,益人气力。”这正是现代医学界提倡的最佳睡姿。不过,应指出,应面向右侧卧,因心脏在左边,不宜过多受压。

睡觉时应摒除思虑——“凡眠,先卧心,后卧眠。”只有心



不多思，才利于睡眠，很有道理。

睡觉时应常翻身——“人卧一夜，当作五度反覆，常还更转。”始终一个睡姿，使身体某些部位过多受压，不够均衡，常翻身是对的，但是否一定要翻五次身，很难准确把握，也不必过分拘泥。

不宜昼眠——“又不得昼眠，令人失气。”这点可以探讨，但至少可以说，午休可以健身，不昼眠也可以养生，多睡少睡，在乎自身感觉。如白居易、陆游喜爱昼眠，也无碍高寿。

人的一生，几乎近三分之一的时间在睡眠中度过，睡眠质量的确与养生有密切关系。孙翁的见解不论是否正确，能留意及此，已很可取，值得借鉴。

## 养性之道 节欲小劳

孙思邈还提出，养生不能指望服食药物，必须节制嗜欲，经常活动，所谓：“虽常服饵，而不知养生之术，亦难以长生也。”

孙思邈继承道家传统养生观：“流水不腐，户枢不蠹。以其运动也。”提出：“养生术的妙理，主要在于经常做些轻微的活动，但不能过于疲累，也不能做令人难以忍受的事。”（养生之道，常欲小劳，但莫大疲，及强所不能堪耳。）

具体说，要经常变换活动方式，任何活动都不宜过久——“养性之道，莫久行，久立，久坐，久卧，久视，久听，盖以久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久坐伤肉，久行伤筋也。”

另外，做任何事，不论是体力活动还是内心思虑，都不能无所节制，沉缅难解——“仍莫悲愁，莫大惧，莫跳踉（liáng 良），莫多言，莫大笑，勿汲汲于所欲，勿惛惛怀忿恨，皆损寿命。若能不犯者，则得长生也。”

凡事有所节制，归根结底是节制嗜欲。为此，孙思邈提出要“十二少”、勿“十二多”的养生准则——“故善摄生者，常少思，少念，少欲，少事，少语，少笑，少愁，少乐，少喜，少怒，少好（hào 号），少恶（wù 务）。此十二少者，养生之都契（要诀）也。多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳，多语则气乏，多笑则脏伤，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无权。此十二多不除，则荣卫失度，血气妄行，丧生之本也。惟无多无少者，几于道矣。”

为节制嗜欲，孙思邈要求人们应当知足——“居处勿令心有不足。若有不足，则自抑之，勿令得起。人知止足，天遗（wèi 位）其禄。所至之处，勿得多求，多求则心自疲而志苦。若夫人之所以多病，当由不能养性。”

孙思邈主张养生须养性，养性需养心，养心须行善。他为此提出一三句口诀：“美药勿离手，善言勿离口，乱想勿经心。”这“三勿”的要求确乎值得借鉴。

## 服气养生 祛病健体

孙思邈特别重视气功养生，除传世颇广的《备急千金要方》和《千金翼方》外，还著有气功专书《摄养枕中方》与《存神铭气铭》。《备急千金要方》中不仅有“调气法”专章，还有零散的关于气功的论述，这里仅撮录几则备参考：

“知勿外缘”，即清心寡欲，不让外界的信息干扰心神，这是修炼气功的初阶——“是知勿外缘者，真人初学道之法也。”

“黄帝内视法”，即一种气功行功法，类似于后世所谓“意守丹田”——“常当习黄帝内视法。存想思念，会见五脏如悬

磬(qìng 庆)，五色了了分明，勿辍也。”

“迎气”，这也是一种气功修炼方法——“每旦初起，面向午（即南方），展两手于膝上，心眼观气，上入顶，下达涌泉（即脚心）。旦旦如此，名曰迎气。常以鼻引气，口吐气；小微吐之，不得开口；复欲得出气少，入气多。每欲食，送气入腹；每欲食，气为主人也。”

“调气方”，也是一种气功功法，孙思邈认为此法“疗万病大患，百日生眉须，自余者不足言也。”——“每旦夕，面向午，展两手于脚膝上，徐徐按捺肢节，口吐浊气，鼻引清气。良久，徐徐乃以手左托、右托、上托、下托、前托、后托，瞋目、张口、叩齿、摩眼、押头、拢耳、挽发、放腰、咳嗽，发扬振动也（即活动身各个部位，以求放松）。双作，支作，反手为之（即先用两只手活动，后左、右手交替活动）。然后掣足仰振，数八十九十而止。仰下，徐徐定心，作禅观之法。闭目存思，想见空中太和元气，如紫云如盖，五色分明，下入毛际，渐渐入顶，如雨初晴，云入山，透皮入肉，至骨至脑，渐渐下入腹中，有声汨汨然。意专思存，不得外缘。斯须，即觉元气达于气海（脐部），须臾则自达于涌泉（脚底），则觉身体振动，两脚蜷起，亦令床坐有声拉拉然，则名一通（按：即气体周流全身一过）。一通、二通，乃至日别得三通、五通，则身体悦怿(yì 艺)，面色光辉，鬓毛润泽，耳目精明，令人食美，气力强健，百病皆去。五年十岁，长存不忘，得满千万通，则去仙不远矣。”

卧式“调气法”。前说是坐式行功法，另有一种卧式行功法——“调气之时，则仰卧，床铺厚软，枕高下共身平。舒手展脚，两手握大母指节，去身四五寸，两脚相去四五寸。数数叩齿（即舌尖抵牙床），饮玉浆（即吞服津液），引气从鼻入腹足则停止，有力更取（即可引气运行更远一些）。久住气闷，从口

细细吐出。尽，还从鼻细细引入，出气一准前法。闭口，以心中数数，令耳不闻，恐有误乱，兼以手下筹，能至千则去仙不远矣。”行此功法时，要在“夜半后，日中前”，而且，天气不好不要行功，“若天阴雾、恶风、猛寒，勿取气也”。

孙思邈提出，气功不仅为疗病，还为保健，不能时作时停，应坚持不懈：“每日必须调气补泻、按摩导引为佳，勿以康健便为常，须安不忘危，预防诸病也。”

孙思邈对“按摩”也颇推重，专有“按摩法”一章，介绍了“天竺国按摩法”与“老子按摩法”，将外来文化与传统文化并提，这种开放意识很值得注意。

## 重视养老 提倡食疗

孙思邈特别重视养老，据说他的《千金翼方》是百岁高龄时所著，此书有“养老大例”和“养老食疗”两篇专论，足见他对老年养生的重视。

首先，孙思邈认为，老人更需要医药调护：“人年老有疾者不疗，斯言失矣。缅寻圣人之意，本为老人设方。何则？年少，则阳气猛盛，食者皆甘，不假医药，悉得肥壮；至于年迈，气力稍微，非药不救。譬之新宅之与故舍，断可知矣。”

其次，孙思邈认为，医药固然必不可少，食疗尤不可忽视：“卫汜称扁鹊云：‘安身之本，必须于食；救疾之道，惟在于药。’不知食宜者，不足以全生；不明药性者，不能以除病。故食能排邪而安脏腑，药能恬神养性以资四气。故为人子者，不可不知此二事。是故君父有疾期，先命食以疗之；食疗不愈，然后命药。故孝子须深知食药二性。”

又次，对于食疗，孙思邈提出了“忌杂”的要求。他说：

“人子养老之道，虽有水陆百品珍馐，每食必忌于杂。杂则五味相挠，食之不已，为人作患。是以食啖鲜肴（即主食和副食），务令简少。饮食当令节俭，若贪味伤多。老人肠胃皮薄，多则不消，彭亨（腹胀）短气，必致霍乱。”另外，还提出要少食生冷之物，温热食物也要熟食热食。

第四，孙思邈提出老年人也要适当活动活动：“非但老人须知服食、将息、节度，极须知调身、按摩、摇动肢节、导引行气。”也就是要静动结合，保养和调整兼顾。

此外，孙思邈还提出老年人不但身体不灵便，智力也降低，所谓“人年五十以上，阳气日衰，损与日至，心力渐退，忘前失后”，甚而性情也变得令人讨厌，“心无聊赖，健忘嗔怒，情性变异，食饮无味，寝处不安，子孙不能识其情”。正因如此，后辈要对老人格外关爱才行，“是以为孝之道，常须慎护其事”。这确是一个十分重要的方面。

（《新唐书·隐逸传·孙思邈本传》，《备急千金要方》，《千金翼方》）

## 钱 乙

### 精通医术 孥臂全身

钱乙，字仲阳，宋代名医。本钱塘人氏，后落籍郛州（今山东东平）。父颖，以医为业，能饮酒，爱出游。钱乙三岁时，其父出外云游，他在姑姑家长大，30岁时，外出寻回父亲，在当地传为佳话。其姑夫吕氏亦行医，传其术，其事吕亦如事父。吕无子，在葬仪上，钱乙为其尽孝子礼。



钱乙本以儿科出名。至京师，正逢长公主女儿生病，他给治愈，得授翰林医学之职。后为皇子诊治，因其患疯癫病，于是用黄土汤，将其治愈。宋神宗召见钱乙，询问用黄土作药的道理。钱乙回答说：“因土能克水，水平则风自止。”皇帝十分赏识，将其提升为太医丞。

此后，钱乙名声大噪，京师贵戚，争相延聘，几乎天天都无空闲。一次，为某宗亲王治病，其幼子在旁侍立，钱乙说：“大王的病不要紧，不必服药即可痊愈。不过这个小孩子三天之后可能有暴病，会引起惊慌，但不至于丧命，可以救好。”这家人很不高兴，认为钱乙乃信口胡言。不料第三天午时，其幼子果然抽搐中风，全家人十分焦急，赶紧请来钱乙，很快治愈幼子。其家问道：“先生怎么看出幼子当初有病症潜伏着呢？”钱乙答说：“从面色上，呈火色，表明心与肝都已受病，此症状一望可知，不必诊脉。”

还有个乳妇，因受惊吓得了病，病好转后，留下眼睁不圆的后遗症。其家请钱乙诊治，钱乙说：“这个病，只要服郁李药酒，让她醉倒了，睡醒后即可痊愈。”服后果然如此，人问其理，钱乙答说：“眼睛内联肝胆二脏，如惊吓过度，则气充于胆，常常会与肝脏粘连而分不开。郁李的药性，能化解郁积之气，解开脏器纠结之处。饮郁李酒，药力会进入胆内，自然会解除病症。”

钱乙自身比较虚弱，常自己开方治疗。后来慨叹道：“我的病系中风，会导致全身痉挛而死，大概我活不长久了。”钻研了一个时期后又自己表示：“我还是有办法治我的病的，只要把病症聚于一处，便可摆脱生命危险了。”于是，他配了一副药，自己早晚都加以服用。过了一段时间，忽觉左手左脚拘挛起来，他兴奋地自言自语：“这下有救了。”于是亲自上山采药，刨到一

棵大伏苓，依法服用，虽半边偏废，而精力更加充沛，完全可同正常人相比。

晚年，风疾日益严重，钱乙自知难免，召来亲戚，当面诀别，然后换上干净衣服，卧在病板上死去了。卒年82岁。

钱乙医术精良之处，在于牺牲部分肢体，保全整个生命，明了轻重，施治有方。如平时体质好，寿命当更长，但正从反面说明，即使“本有羸疾”，体弱多病，只要养护得当，诊治有方，也可获得高寿。

## 皇甫坦

### 去欲守一 养生之本

皇甫坦，蜀之夹江（今属四川）人。南宋名医。

宋高宗时，显仁太后患目疾，御医束手无策，让各地举荐医生，临安守臣张偁推荐了皇甫坦，经他诊治，太后的目疾很快痊愈。皇帝很高兴，给予很多赏赐，皇甫坦都未接受。

初入宫时，皇帝询问如何才能保持身体健康，皇甫坦答说：“普通人内心没有贪欲，身体就会健康；国君没有贪欲，国家就能得到治理。”（高宗召见，问何以治身。坦曰：“心无为，则身安；人主无为，则天下治。”）后来，皇帝派他去青城山祈祷，待其回来报告出行情况时，皇帝又询问怎样才能得享高寿，活得长久，皇甫坦回答说：“要想长生，必须首先禁绝各种贪欲，不能叫它行恣意放纵。读一万卷修炼长生的典籍，不如去除杂念，静守丹田元气。”（复召，问以长生久视之术。坦曰：“先禁诸欲，

勿令放逸。丹经万卷，不如守一。”）深受皇帝叹赏。后皇帝亲手写了“清静”二字，为皇甫坦的居所命名。宋高宗隆兴年间，皇甫坦曾入宫谒见。高宗（已退位）和孝宗对他都很尊敬，不直呼其名，只称“皇甫先生。”孝宗年间卒。

皇甫坦的养生术并不新鲜，但表述得十他精要。“守一”，气功术语，本义指守持身中的精、气、神，使之长驻体内而不离散的修炼方法。其精奥，实为守持身心，与宇宙万物融为一体，从而达到长生通神的目的。《老子》有“载营魄抱一，能无离乎”之语，《庄子》即有“我守其一，以处其和”之语。葛洪《抱朴子》引《仙经》云：子欲长生，守一当明。又谓：守一存真，乃能通神。”

（《宋史·方技传》）

## 朱震亨

### 未病先治 摄养为先

朱震亨（1281—1358），字彦修，婺（wù 务）州义乌（今属浙江）人。家居义乌丹溪，世称丹溪翁。元代著名医学家，在医疗上力主“滋阴降火”，是滋阴派代表人物。著有《格致余论》、《局方发挥》、《本草衍义补遗》、《素问纠略》等。后人又将其学说、医案整理为《丹溪心法》。

从养生来说，朱震亨力主应本着《素问·四气调神大论》的思想，应以预防为主，“不治已病治未病”，即重在摄养。他说：“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先；盖疾成而后药者，徒劳而已。是故已病而不治，所以为医家之法；未病而先治，所

以明摄生之理。夫如是，则思患而预防之，何患之有哉？此圣人不治已病治未病之意。”

为了说明这一主张，朱震亨还提出一个生动的比喻：“尝谓备土以防水也，苟不以闭塞其涓涓之流，则滔天之势不能遏；备水以防火也，若不以扑灭其荧荧之光，则燎原之焰不能止。其水火既盛，尚不能止遏；况病之已成，岂能治欤？”要象防水火那样防病，使之灭于萌芽状态，不致造成大患害，确实比较科学。

朱震亨还根据先圣论述，深入阐释了未病先治主张的依据，特别强调摄养为先（养生重于治疗）的原则：“盖保身长全者，所以为圣人之道；治病十全者，所以为上工之术。（按：意谓十病十治的名医，也只不过是工巧之术；善于保养身体，才合于圣人的先天大道。）不治已病治未病之说，著于《四气调神大论》，厥有旨哉！（实在深有意味）。黄帝与天师难疑答问之书，未尝不以摄养为先；始论乎《天真》，次论乎《调神》。既以法于阴阳，而继之以调于四气；既曰饮食有节，而又继之以起居有常。谆谆然以养生为急务者，意欲治未然之病，无使至于已病难图也。”这表明，重视养生，正是“不治已病治未病”的具体表现。这种思想，对医术来说可谓抓住根本，对养生来说也可谓提要勾玄，很值得思考。

（《古今图书集成·医部》）

## 徐春甫

### 摄养有方 慎疾慎医

徐春甫，祁门（属安徽）人，明代名医。字汝元、汝源，号思鹤，又号东皋。少通儒学，后因多病，就学于名医汪宦，遂成一代名医，后授太医官。他认为医家应兼通针灸、药物，用药不可泥于古方，应辨证加减药味，其学术观点对后世有一定影响。著有医书多种，最重要的著作是《古今医统大全》一百卷。

就养生来说，徐春甫最主要的观点是“慎疾慎医”，即未病时，要谨慎预防；已病时，要精心就医。他说：“古代的圣人认为，应重在治未得病时，而不应偏重已得病后。这并不是说，已经生病后不必去治，也不是说已经生病便不能治了，而是说应在未病前便小心预防，趁病情轻微时便抓紧治疗，这样成功的把握大而受害的程度小，因为至少在病情轻时便予诊治，当然不至于等到已很沉重了才去救治，这也就是不待已病再治的准确含义。而现在的人，却不明白这个道理，只知道在已经得病之后再求医，不知道未病时便应注意。推究起来，是在病情未显著时不认真加以预防，直到病势沉重了而后才加诊治。这样在病情轻微时不知注意，当然只能拖到病势危重之际了。”（圣人治未病，不治已病。非谓已病而不治，亦非谓已病而不能治也。盖谓治未病，在谨厥始防。厥微以治之，则成功多而受害少也。惟治于始微之际，则不至于已著而后治之，亦自无已病而后治也。今人治已病，不治未病，盖谓病形未著，不加慎防，直待病势已著，而后求医以治之，则其微之不慎，以至于著，斯



可见矣。)

徐春甫还具体阐明了圣人怎样“治未病”。他说：“圣人起居活动，无不摄精养气自有法度，即使偶然有细微隐晦的病情，一定十分在意地加以预防，并及时服用药物去医治。圣人‘治未病，不治已病’，就是这个样子。”（圣人起居动履，罔不摄养有方。间有几微隐晦之疾，必加意以防之，用药以治之。圣人治未病不治已病，有如此。)

徐春甫还进一步批评了“今人”对用药的错误看法，指出“用药”圣人也难免，平常人不该不愿服药而延误病情。他说：“现在的人，不仅不知道‘治未病’，在已经得病后也不知小心谨慎。当病情一开始比较轻微时，仍然不会注意，无所顾忌，等到酿成危重的病势，这才急急忙忙地求医诊治，而对医生、疗法、药物等都来不及仔细斟酌挑选了。要知道，医药是人人都需要的，虽圣人也在所不免。只有在平时便留意，知道谁是高明的医生，在病情轻微时便去讨药求治，这样治好病易如反掌。好象平时便注意搬走柴草，改砌烟道，哪至于引发火灾被烧得焦头烂额呢？”（世人非惟不知治未病，及至已病尚不知谨。始初微略，恣意无忌，酿成大患，方急而求医，曾不加择。……殊不知，医药人人所必用，虽圣人有所不免。顾在平时讲求，稔知某为明医。倡有微疾，则速求之以药，治如反掌。譬能曲突徙薪，岂有焦头烂额之消。)

徐春甫自认他的见解十他肤浅，远不及名医朱震亨（丹溪）论得那样透辟。但正如他自信的那样，“有志养生者扩而充之，亦未必无小补”。他的见解，确实值得借鉴。

（《古今图书集成·医部》、《中医古籍珍本提要》）

许 绅

## 忧怖成疾 不治而亡

许绅，京师（今北京市）人，明代御医。明世宗嘉靖年间为太医院使，加通政使、礼部侍郎、工部尚书，是明代最受皇帝器重的医生。

嘉靖二十一年（1542）十月，宫女杨金英等趁皇帝熟睡时，用帛勒其脖颈，使皇帝一时气绝。后有人告密，这些宫女全部被杀。这是明史上著名的宫廷大案。事件发生后，许绅赶去参加急救，配了副药力极重的汤剂，于辰时（7~9时）给皇帝灌服下去，直到未时（13~15时）皇帝才发出呻吟声，后吐了几升紫色的瘀血，才又能开口说话。又连服了几剂药才恢复健康。因为生命得救，皇帝对许绅赏赐特厚，加封为太子太保、礼部尚书，并赏了许多财物。

但过了不久，许绅便患了重病。他自知难以救治，对家人说：“当时宫廷发生事变时，我总担心自己救不过来，要遭杀身之祸。因此又担惊，又受怕，这才导致疾病。这种心源性病症，普通的药物是治疗不好的，我对此还有自知之明。”果然，一病不起，终至殒身。

（《古今图书集成·医部》引《明外史》，《明史·方伎传·吴杰传附》）

# 方士养生

李少君

## 养生有术 高龄莫测

李少君，汉武帝时方士，高龄莫测。当时人皆以少君为神，是数百数高龄的长者，但他自己从不报真实岁数，总是说自己只有 70 岁，但在参加武安后田蚡（fén 坟）的宴会时，坐中有一位 90 多岁的老人，少君竟说及与老人祖父共同射猎游乐的地方，老人儿时曾伴随过祖父，证实李少君所说属实，还记得那个地方，令满座人大为吃惊。

史载李少君“能使物，却老”，也就是有意念移物的特异功能，而且有延年不老的方术。据说，他常常巧作预测，而与事实常常相符，时人莫不惊叹。他到处拜访各地诸侯王，表演方术，赚得大量财物。后经人举荐，得以见到汉武帝，奉献了“祠灶、谷道、却老方”，也就是祭灶神以求福，导引消化（有人说是“辟谷不食”术，似非君王所宜者），以及服食后可延长寿命的药方。汉武帝对他非常欣赏。

李少君自嘘曾见过仙人安期生，他还称说确有长生不老之术，那就是敬祀灶神，以及修行炼丹之术；炼丹之术，可使丹

沙化为黄金，再用此金制作饮食器皿，便可益寿见仙；去东海蓬莱山见到仙人，得其仙药，便可长生不老。汉武帝对这番话十分相信，并开始祀灶神，化丹砂，并派人入东海寻蓬莱，对长生寄予厚望。

但就在汉武帝狂热求仙之际，李少君却死去了。这本来已清楚证明世上原无长生不老之事，汉武帝却仍不醒悟，反而认为李少君只是化身而去，并未真死，派黄钟、史宽舒承传他留下的方术。而且自此之后，更加盲目狂热地展开各项求仙之举，世上谈奇说怪的人也大大增多了。

李少君的遇仙求仙之说确显荒唐，无可查核，但其确有养生长寿之方，活得年龄较大也当为事实，或许已逾百岁。

（《史记·孝武本纪》）

## 张 果

### 息气绝食 假死延寿

张果，唐代人，即传说中八仙之一的张果老。相传他寿达数百岁，隐居于中条山，往来在汾（临汾）晋（太原）之间。武后时，曾派人召他，他仆地死去，但后人又在恒山见到了他。玄宗继位后，派通事舍人裴晤去迎接他，他又仆地气绝，裴舍只好焚香致谢，说明皇帝相求之意，他才苏醒过来。后来玄宗又派中书舍人徐峤带着盖有御玺的聘书和礼物隆重相邀，张果才随他来到东都（洛阳），馆于华贤院，乘肩舆进入宫中。

有一次，唐玄宗对高力士说：“听说饮用浸堇（jīn）药酒而不会中毒的人，才是确有奇异道术的人。”于是用这种药酒款待

张果。张果连饮三盅，说：“这酒实在不大好喝。”说完昏然睡去。过一会儿醒过来，牙齿变色，枯焦萎缩。张果随即从侍者手中取过一只铁如意，啪啪地把满口牙齿打掉，收藏在衣巾中，然后取出药物，涂抹在牙床上。过了一段时间，张开嘴来，已长出满口的新牙，又光洁又整齐。（按：堇，一般指堇菜，为多年生草本植物，本身性甘，寒，无毒。但据《本草纲目》，乌头苗亦名堇，有毒。古人常采乌头取汁晒为毒药，射杀禽兽。而乌头首有茺、芨、堇等别名。玄宗赐张果的药酒，当为这种毒酒。饮毒酒而不受其害，确见神异。但用这种害人方法测人道术，实在残酷得很。史载，因罗思远不肯传授隐身术秘诀，玄宗下令“裹以幘，压杀之”。而罗借道术脱身，让人传话与玄宗：“上为戏何虐也！”玄宗饮人以毒酒，也为虐戏之一。）

张果的奇异之处，还有许多，似为有特异功能者，煌煌载之史册，未必全为虚构，只是后人不传其术而已。史载其养生术为“果善息气，能累日不食，数御美酒”。从其善于调气来看，他几次仆地而绝，都是运功表演，如同今日印度瑜珈术那样能屏住呼吸，维持生命。亦即其几次假死，也正是养生延寿方术一种。

（《新唐书·方技传》，李时珍《本草纲目》）

## 司马承祯

### 辟谷导引 无欲高寿

司马承祯（638—727），字子微，河内温（今河南温县）人。唐代著名道士。师事潘师正，学习辟谷、导引（气功）等养生



之术，无不精通。潘师正很器重他，说：“我学得陶隐居的正一法，到你这辈已是第四代传人了。”于是，司马承祯辞别潘师正，遍游名山大川，然后在天台山造草庐隐居起来。武后曾召见过他，未应召；睿宗时，令其兄司马承祿去召他，不得已而入宫朝见。皇帝向其询问道术，司马承祯答说：“养生之道的精髓在减少思虑，减少再减少，直到无所作为的时候才行。至于目之所见心之所感，即外界的信息，每天尽力减少还来不及，哪能更念及攻击不合己见的人而增添烦恼呢？”（为道日损，损之又损，以至于无为。夫心目所知见，每损之尚不能已，况攻异端而增智虑哉？）皇帝说：“你这办法用来保养自己一身还可以，治理国家该怎么办呢？”答说：“国家与个人差不多。因此治国也应当少用心思，尽量减少政府对世间的干预，对任何事物都任其自然发展而不妄图令其合乎自己的心意，那么国家也就可以治理好了。”（国犹身也，故游心于淡，合气于漠，与物自然而无私焉，而天下治。）皇帝嗟叹道：“这真是广成子之类道家的立论啊！”

唐玄宗开元年间，司马承祯再次被召到京师，皇帝下令为其筑观室，让他于王屋山居住。他精通篆书、隶书，皇帝下令让他用楷体、篆体、隶体三种字体书写《老子》，刊正文句。并命令玉真公主和光禄卿韦韬至他的住所，按道教仪礼举行祈祷仪式。每次都给予丰厚的赏赐。他死后，玄宗赐赠银青光禄大夫职衔，谥贞一先生，并亲自为其撰写碑文。

司马承祯享年 89 岁，确实精通养生术。传授他辟谷、导引等养生术的潘师正（583—682），是贝州宗城（今河北威县）人，事王远之为道士，尽得其术，居于逍遥谷。高宗曾召见他，问他需要什么，他答道：“茂松清泉的美景，是我最需要的，现在已经得到，什么也不缺少了。”皇帝认为他确是一个奇人。他活

了98岁，赐太中大夫，谥体玄先生。其师享寿更高，可见其养生术确得真传。

## 炼功服气 健体除病

司马承祯是著名的气功大师，著有《服气精气论》，在我国气功史上有重要地位。

他认为：“夫形之所全者，本于脏腑也；神之所安，质于精气。”即认为人的物质代谢（消化）与呼吸代谢（运气）对于人来说，同样重要，甚至更重要。只有调整好气体的运行，人才能健体延寿：“夫气者，胎之元也，形之本也。胎既延矣，而元精已散；形既动矣，而本质渐弊。是故须纳气以凝精，保气以炼形。精满而神全，形休而命延。元本既实，可以固存耳。规夫万物，未有有气而无形者，摄生之子，可不专气而致柔乎？”

司马承祯服气法的精华，在于把服气与五行联系起来，认为服气应同方位、时刻等联系起来，根据五行相生相克的原理，在不同的方位、时刻作不同的意念，取不同的体位，以服食天地之间的五行真气，即“五牙”。如“每以清旦密咒曰：‘东方青牙。服食青牙，饮以朝华。’祝毕，舌料上齿表，舐唇漱口，满而咽之三。”他还将“五牙”与人的五脏相联，认为不同的“牙”气，利于不同的脏气：“凡服五牙之气者，皆宜思入其脏（木气青牙入肝脏、水气黑牙入肾脏），使其液宜通，各依所主，既可以周流形体，亦可以攻疗疾病。”

对于服气的必要准备，行气前后的禁忌，以及具体行功方法，司马承祯多有论列。这里仅介绍一种运气法，后人称作“服三五七九气法”，即多吸少呼的运气之法：“徐徐以鼻微引气，内（纳）之三，以口吐死气，久久便三气；次后引五气，以口

一吐死气，久久便五气；次引七气，以口一吐死气，久久便七气；次引九气，以口一吐死气，久久便九气。因三、五、七、九气而并引之，以鼻二十四气内之，以口一吐死气，久久便二十四气。咽逆报之法，因从九数下到三，复顺引之咽，可九九八十一咽气，以一吐之以为节也。此法以入气多，吐气少为妙。”气功讲求“闭气”，即多吸少呼，这里不过讲得更形象具体而已，但表明了司马承祯确实掌握了气功的精髓。

（《新唐书·隐逸传》）

## 吴 筠

### 崇信老子 深诋佛教

吴筠（？—778），字贞节，华州华阴（今属陕西）人，唐代道士。

吴筠本富文才，因举进士不中，不耐沉浮于世，请隶道士籍，入嵩山依潘师正，传承他的方术。又南游天台山，观沧海，与有名之士相交往，诗文传至京师。玄宗派人于大同殿召见他，同他谈得很高兴，敕令他待诏翰林，他随即献上《玄纲》三章。皇帝曾同他探讨道术，他说：“真正能深刻阐明至道的著作，没有超过《老子》五千言的了，其他书文好象葬礼上的烧纸一样毫无价值。”又曾向他问神仙修炼法，吴筠对答道：“这是山野草民的事，必须穷年累月专注地求取才行，不是治理天下、日理万机的皇帝所应留意的事情。”吴筠的进言，都有关名教世务，很为皇帝看重。

皇帝对吴筠的器重，引起佛教徒的嫉妒，而高力士素来信

奉佛教，和佛教徒一起谗毁吴筠，吴筠也预感天下将乱，请求归隐嵩山。安禄山乱起，稳居茅山，后又东去会稽剡中。直至大历十三年（778）才去世。

吴筠关于帝王不宜讲神仙修炼法的谈吐很真率，也确有条理。帝王自然也须讲养生，主要是节制嗜欲，同时讲求医疗、饮食、作息等，与普通术士的辟谷、服食、炼丹法自不应相同。元代丘处机对成吉思汗的进言也很投合帝王之心，难怪也很受赏识。

（《新唐书·隐逸传》）

## 姜 抚

### 妄献药方 败露惭逃

姜抚，宋州（今河南商丘）人，唐代方士。自言能与仙人相通，并精通长生不老术，入山隐居。开元年间，太常卿韦韬祭名山，访求到姜抚，将他领回东都（洛阳），安置在集贤院中，并向玄宗荐报。

当时，姜抚自报已有数百岁高龄，并说：“服食长春藤，可以使白发重黑，甚至可长生不老。此藤以生长在太湖地区的品质最好，终南山往往也能找到，但品质赶不上太湖地区的。”于是，玄宗派使臣到太湖，采来许多长春藤，遍赐朝中权贵老臣，并提升姜抚为银青光禄大夫，号冲和先生。

姜抚又提出：“终南山出产一种旱藕，食之也可以益寿延年。”它的形状好象葛粉，玄宗用来制成汤饼（即水煮的面食），赐给朝中大臣。

当时的右骁卫将军甘守诚识别药物，向皇帝报告说：“所谓

长春藤，其实是千岁藟(lěi 垒)。所谓旱藕，其实是杜蒙。这两味药，方家久已不用了。姜抚改变药物名称，夸大了它的作用。实际上民间早有用酒来浸渍长春藤的，但饮此药酒的人大多突然死亡。”于是，朝廷下令禁止服用这两种药。姜抚又惭愧又害怕，借口去牢山采药，匆匆逃走了。

查《本草纲目》，李时珍录存了有关姜抚的史事，但提出千岁藟(别名藟根、藟芜、芑瓜)与常春藤(别名土鼓藤、龙鳞薜荔)似有区别，按语云：“千岁藟，原无常春藤之名。惟陈藏器本草土鼓藤下言李邕名为常春藤，浸酒服，羸老变白。则抚所用乃土鼓藤也。其叶与千岁藟不同，或名同耳。”可见姜抚亦未必诚心行骗，只是对药物并不精熟，未分辨出常春藤与千岁藟的区别而已。

(《新唐书·方技传》，李时珍《本草纲目》)

## 陈 抃

### 不谈方术 寿逾百龄

陈抃(tuān 团)，五代宋初人，字图南，周世宗赐号白云先生，宋太宗赐号希夷，为我国历史上著名隐士。

陈抃为亳州真源(今安徽亳县)人，儿时在涡水戏嬉，有一穿红衣的妇女喂他乳汁，从此一天比一天聪明颖悟。经史百家之书过目成诵。后唐长兴年间，参加进士考试，落第而归。从此绝意仕进，到处游山玩水。自言遇见前辈高人，听其劝告在武当山隐居二十多年，服气辟谷，每天只饮几杯酒。又移居华山云台观，最后洒身于少华石室中，每睡一觉便睡一百多天。



周世宗显德三年(956),曾命华州府护送陈抟来到王宫,住了一个多月,向他讨教修炼黄金的丹术,陈抟答说:“陛下是四海之内的主人,应当留心政务,怎么能关心炼金之术呢?”世宗虽受到批评,并未发怒。打算封陈抟为谏议大夫,陈抟坚决辞谢,回山隐居。但那以后周世宗还常派人去探望他。

宋朝建立后,陈抟很高兴,据说他听到宋太祖登基的消息,乐得从驴背上摔下来。宋太宗即位后,陈抟曾两次专程拜谒。第二次去是在太平兴国九年(984)。他自己表示说,经历过五代的动乱,有幸见到天下太平,因而前来祝贺。宋太宗高兴地对宰相宋琪等说:“陈抟老人能独善其身,不羡慕富贵,真可称得上是方外人啊。”还曾亲自写诗一首,赠给陈抟:“曾向前朝号白云,后来消息杳无闻。如今若肯随征召,总把三峰乞与君。”

此时,陈抟在华山隐居也已四十余年,寿数超过百岁。中书省宋琪等人在接待时询问道:“先生您已悟得玄机默识修身养性的奥秘,有没有可以传授给别人的方术呢?”陈抟回答说:“我不过是生长在山野的凡人,对国家没什么补益,并不知道如何才能修成神仙、炼出黄金,也不明白调整呼吸、涵养生机的玄秘道理,没有什么方术可以向他人传授。即使真的可以做到白日飞升,对于时世又有什么好处?当今皇帝姿质优异,有天生圣人的外貌,通达古今之事,深明治乱之理,是有道仁圣的君主。现在正该是君臣共同出力怀着一个目标,复兴教化,达到天下大治的时机。如果要讲修炼的活,没有比这个更重要的了。”(中书琪等从容问曰:“先生得玄默修养之道,可以教人乎?”对曰:“抟山野之人,于时无用,亦不知神仙黄白之事,吐纳养生之理,非有方术可传。假令白日冲天,亦何益于世?今圣上龙颜秀异,有天人之表,博达古今,深究治乱,真有道仁圣之主也。正君臣协心同德兴化致治之秋,勤行修炼,无出于此。”)

宋琪等人将这番话汇报给皇帝，宋仁宗对陈抟更加看重。一面下令拨款修缮陈抟寄住的华山云台观，一面留陈抟在宫中诗赋唱和，谈天饮酒，赐给他一身紫袍，并赐封“希夷先生”，直至几个月后，才允许陈抟回归华山。

太宗端拱初（988）年，忽对其弟子贾德昇说：“你可以在张超谷凿一个石洞，我将要在里面长眠了。”第二年七月，留言数百字，自谓：“抟大数有终，圣朝难恋，已于今月二十二日化形于莲花峰下张超谷中。”到这一天，他果然去世了。过了七天，尸体犹有余温。一个多月中，有五色祥云填塞洞口。

陈抟著有《指玄篇》八十一章，又著有《三峰寓言》及《高阳集》、《钓潭集》等，作诗六百余首。另有关于他奇异事迹的传说多种。他最值得称许处，在于自己精于方术，却并不妄谈滥授，颇通世故。

（《宋史·隐逸传》，《宋诗纪事》）

## 丁少微

### 服气饵药 年逾百龄

丁少微，亳州真源（今安徽亳县）人。宋代道士，善养生之术。曾隐居华山，与陈抟齐名，但持律精严，斋戒科仪，毫不松懈，与陈抟任性嗜酒的作风截然不同，因而同居华山却从不往来。

丁少微的养生之术，主要是“善服气，多饵药”，即修炼气功，服用补药。年龄近于一百岁，仍然健康无病，令人称羨。宋太宗太平兴国三年（978）年，应召来到皇宫，被皇帝留住几个

月，并献给皇帝金丹、巨胜（古代服食药物，又有“胡麻”、“脂麻”、“油麻”、“芝麻”之称。《抱朴子》云：“巨胜一名胡麻，饵服之不老，耐风湿，补衰老也。”）、南芝、玄芝等药物。还山后，于太平兴国七年（982）卒。

丁少微在华山隐居了十余年，每天彻夜修行，从未懈怠过。（始卜居山上，起坛场净室，通夕朝礼，五十余年，未尝稍懈。）这是他异于常人之处。近世名僧海灯法师也说他自修习气功后，从不卧眠，每天夜里打坐数小时炼功，即可解困舒乏，精力充沛。丁少微“通夕朝礼”，也许同是功力深厚的表现吧？

（《宋史·方技传》）

## 苏澄隐

### 养生之道 君民不同

苏澄隐，字栖直，真定（今河北正定）人。宋代道士，颇精养生之术，寿达百龄。

苏澄隐自出家后，便住在本乡龙兴观。自后唐起，历朝都曾征召或存问。宋太祖时，曾在镇阳（正定别称）驻蹕，于行宫中召见他，责问道：“京城汴梁府兴修建隆观，打算请一有道之士前往主持。几次召聘你，你都不肯答应，是不是太贪恋故土了呢？”苏答说：“都城是帝王居住的地方，建筑宏伟，繁华热闹，不是我这种惯于在荒僻之地居住的人可以寄迹的处所。”太祖知道无法说动他，并不勉强，还赏赐给他茶叶100斤，绢200匹。

几天后，宋太祖又去龙兴观探望苏澄隐，询问道：“师尊的

年龄已超过了80岁，而外貌精力仍象壮年之时，一定是精通养生之术吧？”苏回答说：“我的养生办法简单得很，只不过是凝注精神，修炼气功而已。帝王的养生术，就跟它大不一样了。《老子》说：‘只要我无所作为，老百姓自能得到教化；只要我无所贪欲，老百姓自会归于正直。’无为无欲，保持精神元气，便是帝王的养生术。古代的明君，如黄帝、唐尧等，能够掌握国政，享有高寿，正是奉行了这种修行之道。”（因问其术。对曰：臣之养生，不过精思炼气耳。帝王养生，即异于是。《老子》曰：“我无为而民自代，我无欲而民自正。”无为无欲，凝神太和。昔黄帝、唐尧享国永年，得此道也。）皇帝对此回答十分满意，又给苏澄隐许多赏赐。

苏道士的这番话，实为政治讽谏。他不肯去京师为皇家道观主持，自贬地说是：“大梁帝宅，浩穰繁会，非林泉之士所可寄迹。”实则早已寄寓讽刺，等于当皇帝面唱起了梁鸿写的《五噫歌》。皇帝也听出了弦外之音，史载“上察其意，亦不强之”。但从养生之道来看，却也合于其理；苏道士语含双关，可谓善言者。

（《宋史·方技传》）

## 甄栖真

### 炼形返童 自知死期

甄栖真（？—1022），字道渊，自号神光子，澶州单父（今河南单县）人。宋代道士。年轻时，博通经史，长于诗文，曾应进士举，不第，于是

长叹道：“劳神敛精，追求虚名，实在没什么用外。”于是，弃举业，读道家书。最早入牢山，访华盖先生；后出游京师，入建隆观为道士。以后周游四方，舍药救人，不取报酬，广积功德。

宋真宗祥符年间，流寓晋州（今山西临汾），生性随和，无所好恶，深为当地人喜爱，担任紫极宫观主。这时，他已75岁高龄。忽遇见一人，据传是许元阳，认为他“风神秀异”，可以成仙，因此传授给他“炼形养元”的秘诀。甄栖真奉行此术，修炼了二、三年，渐渐返老还童，容颜年轻，身体轻捷，史称“攀高摄危，轻若飞举”。即年事虽高，却能登高涉险，腿脚依然灵便。

乾兴元年（1022）秋天，甄栖真对他的弟子们说，今年年底我将去世了。于是赶紧在观院的西北角自筑坟墓，坟墓修好后，绝食静坐了一个月，然后同平时相识的人一一道别，于当年十二月二日去世。穿着纸制道袍，卧在砖砌炕上，平和地离开人世。据推算，死时当为80余岁。

（《宋史·方技传》）

## 柴通玄

### 辟谷长啸 嗜酒高寿

柴通玄，字又玄，陕州阌乡（今河南灵宝）人。宋代道士，居承天观（在今安徽马鞍山市西南采石镇），年百余岁，善辟谷长啸，好饮酒，谈起唐末以来的事情，历历可听。

宋太宗曾召见柴通玄，让他在宫中住了段时间，并应其坚



决要求放他回归本观。宋真宗即位后，柴常去宫廷拜谒。与皇帝的对话，大多不加什么粉饰，说的大多是有关修心养性的话，如奉劝皇帝要“自我抑制，言行谨慎”。（语无文饰，多以修身慎行为说。）皇帝还曾向他请教“无为”的真谛，柴作了详细解答。

宋真宗大中祥符五年（1012）春，作遗表（向皇帝自报死讯），自称罗山太一洞主，派弟子张守元、李守一，去皇宫奉献龟鹤，祝皇帝长寿。而本人召集当地官员百姓，详细阐释了生与死的精要。当天夜里，认真沐浴一番，在厅房中点燃香烛，面朝皇宫的方向静坐，天亮时去世。

柴通玄的养生术，除辟谷术与一般道士相通外，较奇特处是“长啸”。据说，这也是气功修习术之一种。

（《宋史·方技传》）

## 丘处机

### 修炼内丹 四时摄生

丘处机（1148—1227），字通密，号长春子。元代道士。山东栖霞人。幼丧父母，19岁拜王重阳为师学道，先后隐居磻溪（今陕西宝鸡东南）、栖霞山。为全真道“北七子”之一，龙门派创始人。元太祖十四年（1219）应太祖召请，西行晋见，次年于雪山（今阿富汗兴都库什山）见到太祖，十八年东归，受命掌管天下道门。

在见到元太祖时，曾进言说：“打算统一天下的人，一定不喜欢滥杀无辜。”（欲一天下者，必在乎不嗜杀人）。太祖垂询治

国之方，答说：“礼敬上天，爱护百姓，是最根本的大事。”又垂询如何才能长生不老，答说：“清心寡欲，最为重要。”（及问为治之方，则对以“敬天爱民为本。”问长生久视之道，则告曰：“以清心寡欲为要。”）这些话都是老生常谈，但也正因如此确能令人信服，所以受到元太祖的肯定，称之为“天赐仙翁，以寤朕志”。

丘处机深通医术，又精于修习养生之术，本人身体健康，享年80岁。著有《磻溪集》等。就养生来说，有《太丹直指》和《摄生消息论》。

《太丹直指》是气功专著。从理论上，丘处机认为气功的窍要在于丹田气要直达头顶（泥丸宫）、周流全身，才能健体全身：“金丹之秘，在一性一命而已。性者天也，常潜于顶；命者地也，常潜于脐。顶者性根也，脐者命蒂也。”其具体行功法，是“先使水火二气，上下相交，升降相接。用意勾引，脱出真精真气，混合于中宫”，用神火烹炼，使气周流于一身。气满神壮，结成大丹。也就是用意念，先将气集于丹田（脐部），再引导其循经络运行周流。书中配有插图、口诀、诀义（口诀解释）等，是传统气功功法的经典之一。

《摄生消息论》则为养生专著，实是对《内经》的解释推衍，书中每季的第一部分为该季的摄生消息，起首数句录自《素问·四气调神论》，然后随文释义，提出摄养注意事宜；第二部分为该季所应之脏旺，即哪种脏气当时令，如春肝、夏心、秋肺、冬肾等；第三部分为该脏病症及处理办法。该书阐释了传统养生方术，颇可参考。

（《元史·丘处机传》）

## 张三丰

图忠素

### 不修边幅 寿逾百龄

主养千民 善山慈惠

张三丰，辽东懿州（今辽宁彰武县西）人。原名全一，又名君宝，号三丰。又因其不修边幅，号张邈邈。明代道士，武当派创始人。张三丰长得身体修伟，龟形鹤背，大耳圆目，须髯如戟。不论寒天暑天，只穿一件道袍，披一件蓑衣。吃起东西来，一下子能吃几斤米的饭，又能数日甚至数月不吃东西。读书过目不忘。每天到处游逛，居住无定，据说一天能走一千里路。善于谈笑，高谈阔论时旁若无人。曾游历到武当山，说：“此山，异日必大兴。”曾率其门人盖了几间草屋，后舍去。明朝建立后，明太祖因久闻张三丰之名，于洪武二十四年（1391）派人前去寻觅，没有找到，这时张三丰已居住在宝鸡的金台观。有一天，他忽然说自己应当死了，留下颂帖便去世了。当地人用棺木收敛他，当下葬时，突闻棺中有声响，启棺一看，他又活了。随后，他又去了四川、武当、襄樊、汉口等地，踪迹奇幻不定，生死也无人知晓。但明成祖时，派人征募30万民工修筑武当道观，武当山果然兴盛起来，就如他当初预言的那样。

据说，张三丰是金朝的人，至元代与高秉忠同师，后于鹿邑的太清宫学道。如此推算，其寿超过百岁。明英宗时，赐为通微显化真人。他的养生之术，恐怕是率性而为，或有特殊禀赋，非常人所可仿效。

（《明史·方伎传》）

丰三游

## 袁忠彻

諫戒仙藥 明于養生

又，一全忠彻，人（四县志等宁王令）出，忠彻，丰三游

袁忠彻，鄞县（今浙江宁波）人。与其父袁珙，俱为明代著名相士。幼时，曾随父谒燕王；后燕王登基，即明成祖，召授鸿胪寺序班，后迁尚宝寺丞，改中书舍人。帝因其为藩邸故人，对他特别信任，他也因帝遇已厚，敢于进谏言。成祖迷信道术，听说闽人祀南唐徐知谔、知海的神位，颇有灵验，便派人往迎其像及庙祝，在京城设灵济宫。凡有病，便派使者向神祷告，庙祝便借仙方的名义，进奉补药，药性多热，服后痰壅气逆，令人脾气暴躁，甚而失音。但成祖迷信极深，谁也不敢劝谏。一次，袁忠彻得以入侍，诚恳地劝谏说：“您的病是痰火虚逆造成的，实际是服灵济宫符药所致，应当戒除掉。”皇帝生气地说：“仙药不服，服凡药耶？”忠彻只好叩头哭泣，两个近侍也陪着哭。成祖更加气忿，令人把两个近侍拖下去杖责，而痛斥忠彻说：“忠彻哭我，我遂死耶？”忠彻无法，只好跪伏在台阶下请罪。过了好半天，成祖的怒火才平息下来。皇帝虽未接受戒除仙药的劝谏，亦表明袁忠彻对于所谓“仙药”早已识破。

袁忠彻先后历成祖、仁宗、宣宗、英宗四帝，于正统年间去世。享年83岁，不算很高，但也算得养生延寿有术之人。（《明史·方伎传》）

（《明史·袁忠彻》）

## 妇女养生

### 敬姜

### 贵而不骄 老而多劳

敬姜，春秋时鲁国季氏家臣公父穆伯之妻、公父文伯之母，文伯名觸(chù)，季悼子之孙，在朝中为官。一次他退朝回家，见母亲还坐在那儿纺织，不禁劝阻说：“象您儿子觸这样的家庭，还让主妇不停地纺织，能不怕让本宗族的人笑话吗？难道您认为我服事不好君王吗？”他母亲不禁叹息道：“鲁国难道真要灭亡了吗？怎么能让小孩子当朝为官，却不教他明白道理呢？来，我今天好好开导开导你。古代圣明的君主治理老百姓，都要选择贫脊的土地让他们开发，使其受过劳苦的磨炼才役使他们做其他事，这样才能保证长久地管理天下。说起来老百姓只有经受劳苦，才能明了俭约之理；明了俭约之理才有向善之心；如果处于松懈，必然追求享乐，追求享受便不会有向善之心，而产生许多邪恶的欲念。因此，肥沃地方的老百姓多不成材，正因为他们太贪图享乐了；贫寒地方的老百姓没有不朴实正直的，因为他们多耐劳苦。所以圣明的君王总要以身作则，并督促各级官员昼夜操劳，想治理百姓的大事；作老百姓的，则应每天



早早他起来劳作，天黑了休息，每天都不该偷懒浪费。作为妇女来说，从王后开始，到公侯夫人，名级官吏、士子、庶民的妻子，都应参加纺织劳动，缝制各种衣服饰物，让丈夫穿用自己亲手制作的衣物。从上到下，不论男女，谁都不能荒怠逸乐。而今，我已是个寡妇，而你还只是个下级小官，每天从早到晚地忙碌做事，还只怕难以继承先辈的家业，如果稍有怠惰，怎么能逃避刑罚呢！我每天都希望你能这样要求自己：‘我一定不能辜负先人的期盼。’可你今天却劝说我不要纺织而自求安逸；你这样承继君王的官职，我真怕在你这辈使您父亲断绝家世。”孔子听说后十分赞赏敬姜的见识，告诉他的学生说：“你们好好记住，季家的媳妇可不是那种贪图享乐的人啊！”（其母叹曰：“鲁其亡乎！……君子劳心，小人劳力，先王之训也。自上以下，谁敢淫心舍力？今我，寡也；尔又在下位。朝夕处事，犹恐忘先人之业，况有怠惰，其何以避辟！吾冀而朝夕修我曰：‘必无废先人。’尔今日曰：‘胡不自安。’以是承君之官，余惧穆伯之绝嗣也。”仲尼闻之曰：“弟子志之，季氏之妇不淫矣。”）

季氏家族的宗族长，鲁国的权臣季康子乃文伯之母敬姜的本家侄子，曾向敬姜求教，敬姜答说：“我听我死去的婆母讲过，有修养的人能够劳苦不休，贵而不骄，所以能代有传人，不绝家世。”（季康子问于公父文伯之母……对曰：‘吾闻之先姑曰：君子能劳，后世有继。’）可见敬姜一直主张体力劳动，自己也能坚持奉行。这大概正是她能得享高寿，比儿子活得还久长的原因。

### 约己以礼 爱儿以德

公父文伯之母敬姜是著名的贤妇，总能依礼教要求约束自

己。每次季康子前去拜访，总是关上门，在门墙内外相互交谈，从不越出界限。每次参加拜祭祖先的典礼，主持人不到场，他也绝不出席；祭礼一完，不待举行完宴席便退身，以避免嫌疑。孔子听说后，称赞她能严守男女有别的礼节。

敬姜的丈夫、儿子先后去世，每到忌日，她总是在上午哭丈夫，下午才哭儿子，夜里从不哭思。孔子听到后认为，敬姜确能遵从礼制，对丈夫、儿子无所偏爱，而且能讲求上下尊卑的区别，哭丈夫与哭儿子的时辰不一样。（公父文伯之母朝哭穆伯，而暮哭文伯。仲尼闻之曰：“季氏之妇可谓知礼矣。爱而无私，上下有章。”）

在儿子死去后，敬姜告诫儿子的妾妇说：“我听人说过，爱好女色的人，会有女子为他殉情；爱交朋友的人，会有友人为他卖命。如今我儿子不幸死去了，我不愿意他得到好色的坏名声！请你们委屈一下自己，在出席葬礼时，千万不要过于悲伤，不要泪流满面，不要拍胸撞头，不要呼天抢地，应当在礼节方面收敛一些，千万不要闹过了头！要在礼仪场面保持克制态度，这才是真正对得起我死去的儿子，显出他的品德修养来。”孔子听说后称赞道：“处女的机智不如妇人，男童的经验不如成人。公父家的妇人其见识更远迈一般妇女，简直有大丈夫的深谋远虑！她这么要求儿子的妾妇，是为显示儿子的品德修养考虑，不象一般妇女那样仅仅为失去儿子而悲伤，实在太难得了。”（公父文伯卒，其母戒其妾曰：“吾闻之，好内，女死之；好外，士死之。今吾子夭死，吾恶其以好内闻也。二三妇之辱，共先者祀，请无瘠色，无洵涕，无掐膺，无忧容。有降服，无加服。从礼而静，是昭吾子也！”仲尼闻之曰：“女知莫若妇，男知莫如夫。公父氏之妇智也夫！欲明其子之令德。”）

守礼，自然有时代的、阶级的差别，古代仪礼不论从实质

还是形式来说，都可能大大过时，不必恪守。但各时代总有自己的道德礼仪要求，遵从而不失度，是合于养生之道的正确做法。守礼，实际是调节感情，避免哀乐过度，自然对养生有益。

（《国语·鲁语下》）

## 吕 雉（汉高祖后）

### 刚毅多嫉 残忍损命

吕雉（前241—前180），字娥姁（xù 序），单父（今山东省单县南）人，汉高祖刘邦之皇后。刘邦死后实际执政十六年之久，为我国著名女政治家。

吕雉之父吕公，乃刘邦故乡沛县县令的朋友，为避祸从单父迁居沛县，县内名人均去祝贺。刘邦本无钱，却矫称送礼钱一万，得入上座。吕公一见认为他有贵相，便将吕雉许配给刘邦为妻，生下一儿一女，儿子即孝惠帝刘盈，女儿即鲁元公主。据说刘邦家很穷，吕雉也需下地干活。一天他正领着儿女锄地，有一老人路过田边，相看其面，说：“夫人你将是天下的大贵人。”看其子，说：“夫人您所以能为贵人，正因有这个儿子。”相看其女，也说有贵相。刘邦听后，感到很高兴。后来刘邦成为皇帝，想答谢那个老人，却无法查找到了。

吕后为人刚毅，刘邦能平定天下，吕后出了不少力量。刘邦死后，孝惠帝柔弱且有病，朝政实际执掌在吕后手中。因戚夫人生前有宠，吕后十分嫉恨，将戚夫人之子赵王如意用毒酒害死，又将戚夫人手足砍掉，挖出眼珠，烫坏耳朵，灌饮哑药，扔在茅厕之中，号为“人彘”。孝惠帝因观“人彘”受到惊吓，

不久病死，吕后立某美人之子为少帝，而杀其母。少帝长大后得知此事，打算亲政后为母亲报仇，被吕后幽闭杀害。又因赵王刘友不宠爱出身为吕氏之女的王后，吕后便于高后七年（前181）将他召至京师软禁在王府中，幽囚饿死。

因残害皇族亲人，吕后心觉不安。在赵王刘友被饿死后不久，正赶上日食，白天变得象黑夜一样，吕后心中极不舒服，认为这是冲着他来的。第二年，去作祈祷仪式，归途中恍恍惚惚，觉得有条象黑狗样的东西钻入腋下，请人占卜，说是被毒死的赵王如意为祟。于是腋下生了毒疮。（三月中，吕后拔，还过轺道，见物如苍犬，据高后腋，忽弗复见。卜之，去赵王如意为祟。高后遂病腋伤。）当年，便因病情加重而去世。卒年60岁。

吕后活了60岁，不算夭寿，也不算高寿。其患病损命，实系出于心病。所谓日食示警、苍狗入腋的感觉，均因残害亲人而造成的心理阴影所致。可见有意迫害他人，对自己的寿命亦有影响。

吕后生前也曾受过苦，但更享受过荣华富贵，死后遗体却大大地遭了殃。东汉建武二年（25年），也就是吕后死后206年，赤眉军于当年二月，因饥寒交迫挖掘诸帝陵，将吕后尸体挖了出来，因保存完好，面目如生，受到奸尸之辱。史载：“赤眉……乃复还（都），发掘诸陵，取其宝货，遂污辱吕后尸。凡贼所发，有玉匣殓者率皆如生，故赤眉得多行淫秽。”这段史证实了李时珍于《本草纲目》中的论断：“玉亦未必能使生者不死，惟使死者不朽尔。”李时珍还议论说：“养尸招盗，反成暴弃，曷若速朽归虚之为见理哉？”意谓用玉来保养尸体，虽然确有效果，但财宝引发他人的盗贼之心，很可能使尸体暴露被弃，还不如当初便不保护尸体，使尸体尽快归于虚无更近情理。的确，吕后尸体被辱，虽不必用果报说加以解释，可纯粹归于偶然性，毕

竟与尸体保存完好相关,而保存完好又与用玉匣装殓尸体有关,起码说明吕后是很想长久保存好自己的尸体的。而人死无知,尸体保存再好又有什么意义?对比之下,还是刘邦达观一些。王

(《史记·吕太后本纪》,《后汉书·刘盆子传》)

## 王政君(汉元帝后)

### 软弱仁爱 竟享高寿

王政君(前71—后13),魏郡元城(今河北省正定县)人。汉元帝刘奭(shì 市)的皇后,身历宣、元、成、哀、平、孺子、新七朝,享年84岁,是历代后妃中享寿最高者。

王政君出身于官宦之家,其父王禁娶侍妾多房,生有四女八男。其生母李亲与王禁离异,改嫁苟宾为妻。前53年,应选入宫。当时太子刘奭爱妃司马氏刚死不久,因恼恨其余嫔妃,皇后决定让太子另选妃子,挑出五人,王政君正在其中。当时,太子无心另择新欢,因王政君离他最近,又穿了件银红边的长裙,比较醒目,于是被挑中。成太子妃,不久,便生下皇子刘骥,被宣帝封为皇太孙,后刘奭继位,封王政君为婕妤,三日后册立为皇后。王政君为人谨慎柔弱,又不善于陪酒侍宴,于是元帝别宠傅昭仪,但她并不争风吃醋,元帝也终未废后。元帝死后,成帝继位,王政君得为皇太后,尽力扶持母族,使王氏家族有十人封侯,其侄王莽也因此得以逐步掌握大权。王政君虽对莽的野心有所察觉,但又力不能禁,终至被王莽篡汉自立。王莽称帝后,派人向王太后逼取传国玉玺,又故意毁坏元帝庙,并请王太后观看,引得太后颇感吃惊并伤心啜泣。不久,王太后



政君终以 84 岁高龄辞世。王政君虽贵为皇后、皇太后、太皇太后，但并无政治野心，也无谋略，因此虽“历汉四世为天下母，饷国六十余载，群弟世权，更持国柄”，终使汉家天下败于其手，史称其徒有“妇人之仁”。但其得享高寿，可能正与其仁弱、随和的性格有关。若无移祚毁庙的外界刺激，仍能安享太皇太后的尊荣，也许寿数还会增加。从养生角度看，性格刚介，精力专凝，与性格随和，精神柔媚，同样可得长寿。两者的共同点，大约都在于思虑不那么纷杂吧？

（《汉书·元后传》）

（《汉书·元后传》）

## 长孙氏（唐太宗后）

（《新唐书·高宗本纪》）

（《新唐书·高宗本纪》）

## 死生由命 约费送终

天壤之别

长孙氏，唐太宗后，素有懿德。生性俭约，喜爱读书，不随便议论国事，又能补救太宗发怒时的缺失，对于其他妃嫔，不仅不嫉妒，还能给予关照，后宫如有人得病，便用自己服用的药物送去救治病人。

后来，长孙氏身患重病。眼看她病情渐重，太子十分焦急，打算请皇上发布大赦令，再多批准一些人出家为僧尼道士，以便袪（fú）除灾殃。长孙氏坚不同意，申说道：“每个人的生与死，自有命运安排，不是凭人的意愿和力量便能加以改变的。如果说多作善事可以延长寿命，我从来不作坏事；如果仅作善事并无增寿的效果，我还有什么可求告的呢？而且，发布大赦令，那是国家的大事；佛教、道教，不过是异教而已，皇上从不妄

信。既如此，怎么能因我个人的病患败坏了国家的法令制度呢？”于是，太子未敢向皇上提出有关奏请。（后曰：死生有命，非人力所支。若修福可延，吾不为恶；使善无效，我尚何求？）长孙氏对生死命运的看法，看似消极，实则堪破其中奥妙，认识到生命只是一种自然历程而已，并不幻求长寿；也认识到人的寿命与人的品行无关，因而不肯作无谓的拔除活动。这种清醒认识，至今也可借鉴。

长孙皇后对死认识得很透彻，并无死后继续享受及复生的观念，因而坚决主张“约费送终（俭省地处理丧事）”，很有识见。史载，她病危之际，与太宗诀别，特别对自己的后事作了嘱咐：“妾生无益于时，死不可以厚葬，愿因山为垆，无起坟，无用棺槨，器以瓦木，约费送终，是妾不见忘也。”即她认为，只有节俭办丧事，才合于她的心愿，才是未忘却他的体现。

（《旧唐书·后妃传》）

## 武则天

### 不绝性欲 卒享高寿

武则天（624—705），名曌（zhào 照，同照义，乃则天皇后自造之字），山西文水人。唐高宗李治皇后，又曾自立为周朝圣神皇帝，为我国历史上唯一的女皇。晚年卧病期间，群臣迎中宗复位，恢复唐朝。武氏于不久病死，谥为大圣则天皇后，享年 81 岁，于历代后妃中为高寿者。

武氏从小便有决断，14 岁时，被唐太宗召为才人。将入宫，母杨氏哭泣诀别，她却神色自如地表示：“能拜见天子，谁说不

是福份呢？为什么要象小儿女伤别那样哭泣呢？”入宫，太宗赐号“武媚”。太宗驾崩，入寺为尼，被高宗接回，纳为妃。为人有权数，谗毁王皇后、萧淑妃，逐杀大臣长孙无忌等，得册立为皇后，与高宗共同听政，号“二圣”。高宗崩，中宗立，武氏废掉中宗，独专朝政，于天授元年（690）改立周朝。

登基称女皇时，武氏已67岁，但据史书记载，仍显得很年轻：“太后虽春秋高，善自涂泽，虽左右不悟其衰。俄而二齿生，下诏改元为长寿。”按生齿改年号时，正当70岁，足见其生命力之强。而“不悟其衰”也不仅在于梳洗打扮，而在于调摄保养。

武氏调养方术之一，即不停止性生活。据史书明载，高宗死后她的男宠便有僧人薛怀义、御医沈南璆（liú 刘）以及张易之、张昌宗。对其男宠，关照备至，尤其是薛怀义，多行不法，甚至公开殴辱御使，而武氏常以“是道人素狂，不足治”恕之，直到他火烧明堂，令武氏忍无可忍，才密令太平公主将其除去。张易之、张昌宗，更恃宠弄权，惹恼众朝臣，这才导致群臣拥立中宗，击杀二张的宫廷政变。政变发生时，武氏正在迎仙院养病。史载：“神龙元年（705），太后有疾，久不平，居迎仙宫。”受此刺激，武氏当年便去世了。可见有男宠是其延年高寿的一个缘由，也是她取败殒命的一个因素。

据现代医学研究，人老年亦应有适当的性生活。美国学者的《性文化探秘》云：“70岁的老翁老妪可以有积极主动的性生活并从中得到享受。”英国学者霭理士的名著《性心理学》（潘光旦译）亦云：“一种所谓‘不伏老’的心理，在一般性格方面，可以表现为妄自尊大、自私、自利、缺乏同情、待人粗犷等等的品性，而在性生活的方面，也可以象火山一般有一些突然喷火的现象；这些性格上的变迁，大体上是有好处的，就是它们

对于风烛残年，总可以加上几分自己的力量。”报载，印度有一老人年已140余岁，最后一个妻子也死去50多年了，有人问他最想做的是什么事，他竟答说想再结一次婚。那般高龄尚有性欲，可谓一奇。

（《新唐书·后妃传》）

## 杨诚斋妻

### 寒月热粥 自炊供仆

杨万里，字廷秀，号诚斋，南宋著名诗人，享年82岁。他去世后，夫人罗氏已七十余岁，仍亲自操劳家务。每到冬天，她必定早早起来，亲手煮一锅热粥，让家中的仆人婢女喝完粥，才叫他们干活。其子东山先生问道：“天这么冷，您老何必让自己受苦呢？”罗氏回答：“仆人婢女也都是人家的孩子。正因天气寒冷，让他们清早起来喝碗热粥，肚中有点热火气儿，才好开始干活啊。”东山说：“您老人家年岁这么大了，何必做这种下贱的劳役呢？让别人来干吧。”罗氏不高兴地答道：“我自己乐于干这件事儿，怎么能让别人代劳？再说，听你的口气是看不起这种事，一定干不好，我怎么能放心得下呢？还是让我自己来干吧。”

罗氏关心仆人婢女，尽管有居高临下的恩赐味儿，毕竟比虐待强，她主张冷天的清晨喝热粥充腹，也确合养生之道。粥较易消化，又趁热食用，既滋补又防寒，大有利于身体健康。

## 劳作不辍 生儿自乳

罗氏共生育了四子三女，全是自己用母乳喂养。她说：“让吃不饱饭的穷人家的儿子，丢掉自己的孩子不喂，却来喂咱家的孩子，岂不太狠心了吗？”她生儿自乳，可能出于对穷人的怜恤，但坚持母乳哺婴，符合现代医学要求，因母乳中不仅有营养物质，还有免疫抗体，对婴儿成长最有利。

罗氏生活十分节俭。她家的住房，不过是原木梁椽、土石台阶，和普通农舍一样，已三代没有增修了。世人评论说：“诚斋、东山父子都清贫耿介、超轶绝俗，自有本人资质因素，但与罗氏当夫人、作母亲的良好仪范关系密切。”她直至八十多岁，还到菜园里劳动，还纺线缝衣，操劳不息。有一次偶患小病，几天便痊愈了，不是赶紧攒钱以备医药，而是将积存的财物都拿出来赏给医生，说：“这都是身外之物，我留着也没有用了，想来我虽活不太久，但也不会得什么病了。”后来果然无疾而终，尽命天年。

罗氏虽是宦门命妇，却有我国劳动妇女俭朴勤劳的美德，她得享高寿，正与此相关。

同治庚午夏，罗氏年八十四，三子皆已出，其文曾



# 养生轶闻

## 东汉百岁老人

### 养生有术 寿迈百龄

据《后汉书》载，东汉时期年逾百岁的老人计有六人：樊阿，彭城人，华佗两弟子之一，寿百余岁。据传，华佗亦“年且百岁而犹有壮容，时人以为仙”，为曹操所杀，未得尽天年，否则必逾百岁。华佗另一弟子吴普，亦年九十余，且“耳目聪明，齿牙完坚”，也可谓体健寿高。樊阿善针灸，且进针较深，但有奇效。据说，其高寿原因系久服华佗所传“漆叶青黏（tiè）散”，其方为漆叶屑一斗，青黏十四两，以是为率。言久服，去三虫，利五脏，轻体，使人头不白。青黏，药草名，又名地节、黄芝，生于丰、沛、彭城及朝歌间。

寿光，约与华佗生于同期，寿约一百五六十岁，其养生之道，主要是躬行容成公（相传为黄帝之师）的御妇人法，讲求“握固不泻，还精补脑”，又善作服气导引之功，常弯曲脖子模仿鸛（jiāo 焦）鸟（即长尾雉）那样呼吸。因而尽管早已满头白发，面容还象三、四十岁人那样的肤色和纹理。

鲁女生，也与华佗同时，董卓祸乱朝政后，不知所终。相

传乡里人世代见到他，前后达二百余年，后隐入华山。据说他的养生之术主要是辟谷，只吃些胡麻之类的药物，绝谷八十余年，身体变得更加年轻强壮，面色红如桃花，一天能走三百余里，速度能赶上獐鹿。又传，他隐居后得自称“三天太上侍官”的女子传授“五岳真形图”，即一种气功导引术，已修炼成仙，常从玉女三十余人。

甘始、东郭延年、封君达，也都是与华佗同时的术士，寿皆一百余岁或高达二百余岁。史称：“率能行容成御妇人术，可饮小便，或自倒悬，爱啬精气，不极视大言。”即其养生之术，除生活起居有规律，不过于劳累外，主要有三种：一是与妇人交接，行补导术；二是饮自己的小便；三是头朝下倒悬身体。这几条，也颇为现代医学所证实。因性欲是生命力的体现，适度性生活有利于调节生理状态；小便中有尿激酶等激素，服食得法，能延年益寿；经常头脚倒悬，可补充脑中血量，改善血液循环，也有利于身体健康。

又据其他资料，知甘始的养生术，还有辟谷和炼气，以及服饵天门冬。东郭延年，则常饮酒。封君达常骑青牛，号“青牛道士”，精通医术，凡遇重病垂死之人，不论识与不识，均赠药或行针，颇有奇效。

另有苏子训，亦建安年间术士，人称五百余岁，恐不可信。史载：“时有百岁翁，自说童儿时见子训卖药于会稽市，颜色不异于今。”则其或许亦逾百龄。

这些百岁老人，都生活于社会动乱的建安年间，很可能是出于人们对生存的向往而口耳相传的“神话”。但他们多精医术，所行养生术也颇有可信处，或皆实逾百龄，可资借鉴。

（《后汉书》）

## 东汉耄耋老翁

### 年逾八旬 不为无因

据《后汉书》载，东汉时期八十以上，不足百岁的老人三十余人，综述如下：

① 吴佑，字季英，陈留长垣人，寿98岁。已单列条，不细述。

② 李恂，字叔英，安定临泾人，寿96岁。少习《韩诗》，教授诸生常数百人。晚潜居山泽，结草为庐，独与诸生织席自给。岁荒贫甚，亦不受人馈赠，拾橡实以自资。安贫，体脑并用，勤于活动，当是其高寿之由。

③ 赵岐，字卿，京兆长陵人，寿90余岁。他曾患有重病，终得长寿，亦有专条详述，此不赘。

④ 吴普，广陵人，华佗两弟子之一，寿90余岁，耳目聪明，齿牙完坚。其长寿之由，主要在于修习华佗传授的“五禽之戏”，即有气功导引之效的仿生体操。

⑤ 又，下邳王闵王刘意，“立五十七年，年九十”，在诸王中最为高寿。

⑥ 年八十以上的老人计有29位：

⑦ 鲁恭，字仲康，扶风平陵（今陕西咸阳西北）人，永初六年（112）卒于家，年81。幼习《鲁诗》，闭户讲诵，不与人交往。后入仕，曾拜为鲁诗博士，历侍御史、侍中、司徒、永乐尉等职。性谦退，奏议依经，不以刚直称。以老病策罢。

⑧ 赵熹（前4—后80），字伯阳，南阳宛（今河南南阳）人，建初五年（80）卒于太傅任，年84。为人有节操，曾为兄复仇，竟杀仇家。为政贤明，不避贵戚；正身立朝，未尝懈惰。

郭丹（前25—后62），字少卿，南阳穰（今河南邓县）人。永平五年卒于家，年87。为人孝顺，为政清平，在朝廉直公正。曾为谏议大夫，并州牧，后官至司徒。

杨厚，字仲桓，广汉新都（今属四川）人。元嘉三年（153）卒于家，年82，以善图谶除为中郎，后仕至侍中，因不满梁冀专权称病告退。修习黄（帝）老（老子）之学，教授门生，上名录者三千余人。

郭伋（前39—后47），字细侯，扶风茂陵（今陕西兴平东北）人。多年任边将，历任渔阳都尉，并州牧，中山太守，渔阳太守等。后迁为太中大夫。卒于官，年86。

王堂，字敬伯，广汉郪（今四川金堂东南）人。初举茂才，迁谷城令、巴郡太守、右扶风太守、汝南太守等，政明刑简，以守正见称。因不附外戚梁商，免归乡里，年86卒。遗令薄敛，瓦棺以葬。

冯鲂（1—85），字孝孙，南阳湖阳（今河南唐河西南）人。曾任虞令、郟令、魏郡太守等职，后任太仆、司空、卫尉、执金吾等职，以病致仕，元和二年卒于家，年86。

桓荣，字春卿，沛郡龙亢（今安徽怀远西北）人。少学欧阳《尚书》，家贫，常给人当佣工以图自给，后在九江教授，从徒数百人。建武年间，年六十余，始辟大司徒府，拜为议郎，使授太子。后任为博士，为太子少傅，拜为太常。明帝即位，尊以师礼，封为关内侯，食邑五千户，卒于任，年逾八十。

薛包，字孟尝，汝南（今河南上蔡西南）人。以孝称，建光中，公车特征，拜侍中，后辞归，卒于家，年八十余，以寿终。

蔡顺，字君仲，汝南安成（今河南正阳东北）人。以至孝称，太守举其为孝廉，不就。年80，卒于家。其母年90，以寿

终。(见《南齐书》) 第五伦，字伯鱼，京兆长陵（今陕西咸阳东北）人。为人

介然有义。建武年间，举孝廉，拜会稽太守，仍自己切草喂马，妻子执炊作饭，甘于贫俭，俸禄之余全用来扶持贫民，后免归亲自耕种，不与权贵交往。后屡为令、守，有清廉名誉，最后升至大司农。为政奉公尽节，不因私利而阿附权贵，违背良心，虽少文采，以贞白见称。后以老病罢归，卒于家，年80余。

平 寒朗（26—109），字伯奇，鲁国薛（今山东滕县南）人。初生时曾因战乱被弃置荆棘之中，数日犹有气息，遂被母亲收养。及长，好经学，博通书传，以《尚书》授徒，举孝廉。永平年间为谒者，代理侍御使，理案救出千余人。后免官。再举孝廉，建初年间拜为易长，迁济阳令，辟司徒府，再迁清河太守。后免官。卒于家，年84。

朱晖，字方季，南阳宛（今河南南阳）人。父与光武有旧，拜为郎，因病罢归，明帝时，拜卫士令，迁临淮令。为政严明，吏民畏而爱之。因性格刚介，见嫉于上，多次被劾奏免官。乡居时，布衣蔬食，耿介自守。肃宗时，拜尚书仆射，后迁为尚书令，骑都尉。和帝时，曾上疏谏止窦宪北征，不久病卒，年80余。

胡广（91—172），字伯始，南郡华容（今湖北潜江东南）人。仕至太傅，年82卒，另有专条。其长寿之由，一因性格温恭谨慎，二因饮菊花水，还因多有著述，有《百官箴》等传世。

杨彪（142—225），字文先，弘农华阴（今陕西华阴东）人。东汉名臣杨震之曾孙、杨秉（另有专条，却除“三惑”）之孙、杨赐之子，又为杨修之父。少传家学，灵帝年间入仕，官至太尉、尚书令。建安年间，因不附曹操被贬，隐居不复仕。曹丕代汉后，拜光禄大夫，待以宾客之礼。卒于家，年84。杨震、杨



秉皆寿至 70 余岁，可见其长寿有遗传因素。

张皓（50—132），字叔明，犍为武阳（今四川彭山东）人，西汉名臣张良之后，仕至廷尉、司空。卒于官，年 83。在职恭谨尽礼，留心刑断，持论详审平当。

马融（79—166），字季长，扶风茂陵（今陕西兴平东北）人，少有俊才，博通经籍。入仕后，始能持正，曾被贬、遭锢。后阿附权贵，颇为人所讥，以病去官，教授诸生，常以千数，卢植、郑玄皆其弟子。善鼓琴，好吹笛，不拘儒者之节。著述颇丰，有《三传异同说》，注《孝经》、《论语》等，另有赋、颂等多篇。年 88 卒于家，遗命薄葬。

陈敷（104—187），字仲弓，颍川许（今河南许昌东）人。出身微贱，但好学不辍。仕至太丘长，修德清静，百姓以安。曾遭党锢，解禁后不复入仕，在乡里平心率物，以德化人。年 84，卒于家，海内吊祭者三万余人。

张俭（115—198），字元节，山阳高平（今山东微山西北）人。著名被禁党人，后受征为卫尉，见曹氏专权，遂不问政事。年 84，卒于家。

檀敷，字文正，山阳瑕丘（今山东兖州东北）人。少为诸生，家贫而志清。立精舍教授，远至者常数百人。灵帝时补蒙令，弃官去，家无产业。年 80，卒于家。

楼望（21—100），字次子，陈留雍丘（今河南杞县）人。少习《严氏春秋》，操节清白。仕至大司农、太常、左中郎将。教授不倦，世称儒宗，诸生著录九千余人。年 80，卒于官。

李尤，字伯仁，广汉雒（今四川广汉北）人。少以文章显名，仕至谏议大夫、东安相。年 83 卒，著述多种。

李充，字大孙，陈留（今河南开封东南）人。家贫，立精舍教授，性质直，不事权贵，迁左中郎将。年 88，为国三老，卒

于家。

李郃，字孟节，汉中南郑（今陕西汉中）人。少传父业，通五经。举孝廉，仕至司空。年80岁，卒于家。

廖扶，字文起，汝南平舆（今属河南）人。习《欧阳尚书》、《韩诗》，教授常数百人。绝志世外，专精经典，州郡屡辟，皆不应。时人称为北郭先生。年88，卒于家。

折像，字伯式，广汉雒（今四川广汉北）人。通《京氏易》，好黄（帝）老（子）言。家本厚富，散财周施亲疏，不留余资。自知死日，召宾客九族饮食辞绝，忽然而终，年84。

董扶，字茂安，广汉绵竹（今四川德阳北）人。少游太学，与任安齐名，俱事同郡杨厚，学图谶，还家讲授，弟子自远而至。宰府多次征召，称疾不就。后应何进之荐，拜侍中，转任蜀郡属国都尉，因世乱去官还家。年82卒。

严光，字子陵，会稽余姚（今属浙江）人。少与刘秀同游学，为东汉著名隐士，耕于富春山。年80，卒于家。

法真（99—188），字高卿，扶风眉（今陕西眉县东）人。少好学，博通内外图典，为关西大儒，弟子数百人。性恬静寡欲，不交人间事，辟公府，举贤良，皆不就。年89，卒于家。

这些高龄老人，呈地域分布，尤以河南、陕西、四川为多，且集中在河南南阳、陕西咸阳、四川广汉三地（均在五人以上）。大多博学多才，开馆授徒，著述不辍；大多出身贫苦，甘于淡泊；大多道德高尚，正直廉洁；性情或刚介，或谦柔；许多有家族长寿记录。以上几点，可能是老人高寿之因由。至少可得出两点养生规律：高龄者大多并无特殊养生术数，且大多坚持脑力活动。

（《后汉书》）

卞 兰

千古即断闻

## 不信神水 只用方药

卞兰，乃曹操继妻卞后的侄子，魏明帝曹睿的舅父，因饮酒过多，患消渴病。此时，明帝迷信寿春一女巫的神水。该女巫自称为天神下凡，名叫“登女”，上天派他来护佑皇室，驱除邪僻，降以福祉。他经常赐人饮用神水，或用来治疗内疾，或用来洗涤疮疥，确实医好许多人，于是极受明帝宠信，为她在后宫设置馆舍，并下诏予以称赞。见卞兰患病，明帝便派人送去神水，让他服用。卞兰坚决不饮。明帝询问原由，卞兰回答说：“治病应当采用成方和药物，神水凭什么取信于人呢？”明帝闻言大怒，脸色十分不快，可卞兰坚持自己的见解，并不因皇帝生气而改变。后来病情逐渐加重，终因此送了命，可他至死也不肯饮用神水。

不久，明帝自己也患了病，饮了女巫的神水，却毫无效验，于是一怒之下杀了登女，但病情已无可挽回，36岁便去世了。

以“神水”治病，是自古及今持续不绝的一种传统，时至今日饮矿泉水仍为众所信服的疗法之一。含有特殊矿物质或药物的神水，应有一定疗效；仅用符咒制成的“神水”，或许也能因精神作用有一定疗效。但即或屡有效验，也不能盲目信从。相比之下，方药总比神水可信，卞兰信医不信巫的态度也较为可取。

（《三国志·魏书·明帝纪》，又见《后妃传》附注）

## 陶渊明诸子

兰 才

### 父辈嗜酒 殃及后代

陶渊明（？—427），名潜，又字元亮，晋代著名诗人，被后人誉为“隐逸之宗”，有多篇精美诗文传于后世。生平好酒，常一饮数日沉醉不醒，因而损害自身健康。其享年说法不一，最高为62岁，最低为51岁，因其生年有365、372、376三种说法。同时，他因长期嗜酒，酒精中毒，造成遗传功能受损，对后代大大不利。他儿子不少，有五个，但都不成材，使陶渊明本人也很伤心，曾作《责子诗》云：

“白发被两鬓，肌肤不复实。虽有五男儿，总不好纸笔。阿舒已二八，懒惰固无匹。阿宣行志学，而不好方术。雍端（雍与端，系双胞胎）年十三，不识六与七。通子重九龄，但觅枣与梨。天运自如此，且进杯中物。”

据今人考论，陶渊明五子阿舒、阿宣、阿雍、阿端、阿通，全都智力低下，远不逮其父，恐系父辈酒精中毒，破坏了遗传基因。而陶渊明本人并未省悟，将此事归于“天运”，为解除这一烦恼，还要痛饮“杯中物”，实在太糊涂了。

陶渊明《责子诗》：“白发被两鬓，肌肤不复实。虽有五男儿，总不好纸笔。阿舒已二八，懒惰固无匹。阿宣行志学，而不好方术。雍端年十三，不识六与七。通子重九龄，但觅枣与梨。天运自如此，且进杯中物。”（《陶渊明集》）

## 李百药

### 饮石灰酒 宿疾皆愈

李百药(565—648)，字重规，定州安平(今河北安平)人。隋唐名臣，又是著名历史学家，为《北齐书》作者。

李百药为隋代内史令德林之子，幼时多病，祖母赵氏以“百药”命名。七岁能作文章，有“奇童”之誉。隋文帝开皇年间入仕，袭父爵，署礼部员外郎，为太子舍人时，曾因病谢归，杨广招募不赴，后杨广登基称帝，衔念旧恨，夺其爵位，降为桂州司马，后失职归乡。大业九年，戍守会稽(今绍兴)有功，炀帝见到名册上有他的名字，生气地说：“这小子还活着，应当安排个不好的职位。”于是改派为建安郡丞。

隋末动乱中，数次临危，均得全身。武德二年(619)在杜伏威部下时，劝杜归降唐军，随杜伏威去西安朝拜朝廷。走到历阳时，杜有些反悔，打算杀死李百药，给他饮服了石灰酒，本意将他毒死。服药酒后，他果然濒临危境，泻肚不止，差点儿便死去了，结果不但保住了命，反而连多年的宿疾(老毛病)也去除了。(会高祖遣使招伏威，百药劝朝京师，既至历阳，中悔，欲杀之，饮以石灰酒，因大利〔通痢〕，濒死，既而宿病皆愈。)太宗时，终于得到重用。曾任太子右庶子，作《赞道赋》劝谏太子不要耽于玩乐，受到太宗的嘉奖，赏彩缎3000匹。又曾作《帝京篇》，太宗赞叹说：“卿何身老而才之丰，齿宿而意之新乎？”即夸他年老了而文章才气不减，岁数大了构思仍很新巧。后因年高请求致仕，卒年84岁。死时距中毒之时约30年之久。

李百药从小多病，竟因服石灰酒健身高寿，有没有可能呢？



《本草纲目》引陶弘景语云：“石灰性至烈，人以度酒饮之，则腹痛下痢。古人用以构冢，用捍水而避虫。古冢中水洗诸疮，皆即瘥。”李百药服酒后痛下痢，症状正相合。石灰有杀虫之效，用石灰酒洗肠胃，自然有益健康。但这并非药剂，服食不当可致殒命；李百药因祸得福，属于侥幸。

人（平定州人）平定州人，唐初人。（《新唐书·李百药传》）

## 张宝藏

### 乳煎葶拔 妙方治痢

张宝藏，唐初人。贞观年间，为金吾长（皇宫卫队小队长）。一次外出归京，在栌阳（今陕西临潼北）见到几个少年在野外打猎，有所捕获，正割肉野餐，豪迈爽快。他颇觉歆羨，倚着大树自言自语道：“我都七十岁了，还从来没有这样痛快过！实在太可悲了。”这时，路旁正巧有个和尚，对他相看了一下，说道：“六十天内，你一定可官登三品，还有什么可遗憾的。”说完，人影便不见了，令他十分吃惊。

回到京城时，正遇上太宗患痢疾症，经很多医生诊治都不见效，于是下了诏令，问满朝文武官员有没有能治此病的，如有当重重赏赐。张宝藏自己正患过这种病，于是上疏献方，其方为牛奶煎葶拔。太宗服用之后，病状马上减轻，于是下了命令，封献方者为五品官。宰相魏征认为提拔太快，压住诏令不肯正式起草文书。一个月后，太宗完全康复，问身边的人：“我不久前服用乳煎葶拔，很有效验，已下令将献方人封为五品官了，怎么至今还未见正式诏书呢？”魏征忙辩解说：“不知皇帝

是让他任武职，还是任文职，所以未起草诏书。”太宗生气地说：“授不授官是皇帝的权力，你凭什么作主？就是给他授三品官也不妨，难道我还赶不上你了吗？”于是高声下令道：“马上封张宝藏作三品文官，为鸿胪寺卿（从三品）。”张宝藏得官之日，据倚树自叹之时正好60天。……

草拔，药草名；乳，牛乳。《本草纲目》附“乳煎草拔（拔）”方，评曰：“治气痢有效。盖一寒一热，能合阴阳耳。……其方用牛乳半斤、草拔三钱同煎，减半，空腹顿服。”

（《古今图书集成·医部》，《本草纲目》）

**田令孜**

### 染池积水 治愈顽症

田令孜是唐代末年执掌实权的宦官。有一次他得了病，一连召了许多名医，竟毫无效验，他的近侍中有人献计说：“长安西市的‘饮子’药汤，听说很有效验，不妨试一试。”田令孜答应了，于是派仆人前去购药。

说起西市的“饮子”，是一种家传的药汤，用的只是一些寻常的药物，而且品种很少，从不附方剂，但不管是什么病，只要喝下去差不离都有效果。因此，购药者极多，卖药的人家只好在自己宽敞的宅院里支起大锅，天天熬制，日夜不间断地生产，也供不上需求，常有人排上个五天七天的，也不一定准能买到药物。“饮子”的名声越传越远，购药者也愈来愈多，卖药的人家为此发了大财。

田令孜的仆人奉命前去，购到药汤，赶紧拨马回身，送药

入府。快来到宫苑前的牌坊时，坐骑闪失前蹄，栽倒在地，仆人也跌落下来，把药汤全洒了。他深知这时候再转回身去，肯定已买不到药汤，还将延误时间。于是，他跑到附近的染坊，用容器灌满了染池的底脚水，用来瞞哄主人。谁知，田令孜服了以后，病竟然很快治愈，只当是“饮子”确有效力，却不知服用的并不是药汤，于是下令厚赏西市卖“饮子”的人家，使该药汤的名声更加煊赫了。

当时人不明白其中的道理，认为是卖药的人家有福气。据今日看来，原因大约有二：一是在这之前田令孜已服了很多药物，药力正发挥作用时，恰好喝了“饮子”（实则染池底脚水），而病人正对此药抱有强烈信心，于是内因（心理）外因（药力）一起发挥作用，促其痊愈。另外一个原因则很可能在染池底脚水中，含有某种化学药物或抗菌素，当今救人生命最多的药物青霉素，正是因用染缸下的湿土治病有效而启发了科技工作者，才分离出青霉素，并从而开辟了医疗史上的新纪元。查李时珍《本草纲目》，有“蓝淀”（即蓝草与石灰浸水制成的药物）这味药，并在书中指出：“今方士或以染缸水饮人治噎膈，皆取其杀虫也。”可见染池底脚水确有药物作用。田令孜的仆人急中生智，歪打正着地用对药，药到病除，实为偶然中的必然。

（《古今图书集成·医部》），《本草纲目·草部》）

孙 昉

#### 四休养生 安乐妙法

孙昉(fǎng 仿)，字景初，北宋太医，自号“四休居士”。他

家后花园广有三亩，花木葱郁，为谈天宴客的好处所。居士常招友人来此一游，纵谈京城及外郡闲事。谈得高兴时，常常是茶已冷了，酒已凉了，兴犹未尽，几乎忘却身在人间。

孙昉与诗人黄庭坚交往尤多，黄庭坚请教“四休”的含义，居士笑着吟道：“粗茶淡饭饱即休，补破遮寒暖即休，三平二满过即休，不贪不妒老即休。”前两句是说对物质生活要求低，饭只求饱，衣只求暖；后两句是说对其他欲求也看得很淡，只求平稳，不求过人。“三平二满”即凡事只求过得去，辛弃疾词《鹧鸪天》便有“百年雨打风吹却，万事三平二满收”之句。

黄庭坚听后高兴地说：“好个四休，正是安乐妙法。说起来，欲望少，受损害的机会就少；易知足，感觉到的快乐就多，确为养生之道。”（山谷曰：“此安乐法也。夫少欲者，不伐之家也；知足者，极乐之国也。”）因常相往来，还写了首诗赠给居士，诗云：“无求不著看人面，有酒可以留人嬉。欲知四休安乐法，听取山谷老人诗。”（因没有过分的欲求，自然用不着看别人的脸色；因为有茶有酒，自然可以招来朋友欢乐相聚。谁要想了解“四休安乐法”的奥妙，请先来读一读山谷老人我写的这一首诗。）

**黄庭坚**

## 四印和诗 推广四休

黄庭坚与孙昉交厚，除作诗推崇孙昉的“四休”养生法外，还另作有《四印》诗，推衍“四休”之理，印即印偈，即讲佛理的韵语。诗云：“我提养生之四印，君家所有更赠君。百战百

胜，不如一忍；万言万当，不如一默。无可简择眼界平，不藏秋毫心地直。我肱三折得此医，自觉两踵生光辉。团蒲日静鸟吟时，炉薰一炷试观之。”其养生四印（法诀）是：遇事要忍耐，尽量少说话，不受外物之惑，不存非分之想。其要旨相当于四默，都是讲清心寡欲有利养生。印信词为：“四印”与“四休”，本质是一样的，并不是什么新鲜见解，只是表述较新颖而已。（《宋史·黄庭坚传》，陈直《寿亲养老新书》）

## 张山

### 常服泻药 寿高体健

张山，北宋末年人，开封人氏。曾官判留司御史台事，年八十多，犹健如壮年人，视力、听力、行走、饮食都很正常。有人问他为什么能寿高体健，他回答说：“我也没什么秘诀。我年轻时，曾遇见一个特别人物，他传授给我一个方子，我几十年来天天服用，没有中断过一日，所以至今体力充沛。这个方子是：用香附子、姜黄、甘草三味药，一同碾成碎末儿，每天早晨用药末儿四钱加开水冲泡，趁空腹时饮下。此方名‘降气汤’。其用意，在于人之所以会得疾病，主要在于人体内部的‘浊气’不能排除，所以往往下部（腹）空无而上部（胸）闷塞。这剂药，能将‘浊气’引导至下部排出。”但是，有许多人也仿效此法，不仅未强身健体，反而更虚弱了。

陆游的父亲陆宰，本以为张山乃托辞欺世，说的不是真话，后来他又遇见一个武官王界，年七十多，同样体健有如壮年，一



问，他与张山用的是同样的方法。由此他感悟道，每个人对药物的反应不同，因而强身药也不对所有人都适宜。

从现代医学观点看，适当地泻下确为长寿健体之一种途径。甘肃牧驼人常年服食大黄泡液者多长寿，平均比不服大黄水的人增寿 10 至 30 年。这是因人体在代谢过程中难免堆积有害物质，时间一长会使细胞功能发生改变，导致人体衰老与死亡。经常“泻下”，可排除“粪毒”等有害物质，有益健康长寿。

附带说一句，文革中流行过一阵儿的早晨空腹饮一碗凉白开或井泉水的“凉水疗法”，实质也是清洁胃肠，起“泻下”作用，也确有一定疗效。如将饮凉水与跑步锻炼结合起来，使清水在胃肠部来回晃荡，效果更好。

（《宋史·陆游传》，陆游《老学庵笔记》）