

刘仲宇 高毓秋 沈红◎编写

养

医家养生格言

生

道家养生格言

格

佛家养生格言

言

中国古代

上海人民出版社



责任编辑 罗 湘
封面装帧 陈红萍
封面摄影 吴志勇

中国古代养生格言

刘仲宇 高毓秋 沈 红 编写

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路 54 号 邮政编码 200020)

新华书店 上海发行所经销 上海新华印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 17.25 插页 1 字数 379,000

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-5,100

ISBN7-208-03162-2/G·593

定价 28.00 元

序

刘仲宇

—

养生的话题,既古老,又新鲜。

养生云者,其目的便是增进健康,延长寿命,提高人的身体和生活的质量。这样一个目的,恐怕自古以来,从今往后,永远都会摆在人类面前。不过这一话题,虽是古已有之,却似乎于今为烈。各种气功、保健体操的普及,运动器械的热销,各种补内养外的保健品在市场哺育下如雨后春笋般冒出,都清楚地显示着这一点。

这原因,大约一是基于社会安定,一般的物质生活资料的获得相对较易,人们更加重视自身的体质和健康,期望延长寿命。当人们告别连填饱肚子都很艰难的日子之后,自然会进一步考虑如何活得更好。二是随着社会转型的推动和个性意识的增强,人们更加关心个体的状况,其中包括改善自身身心状况。长期生活在宗法制度下的中国人,个体被定位于宗法网络的某一个格子中,社会要求他的仅仅是推护、运作这一网络的责任,个体的利益和独特要求却往往被忽略了。当着宗法的社会制度被埋葬之后,我们又经历了将个人视作阶级斗

序

·1·

争工具的年代。改革开放以来,尤其随着市场经济的建立和发展,个人的利益、个性的发展重新得到审视,而且在不知不觉中提高了它们在社会群体中的地位。宽松的社会背景,市场竞争中个人奋斗的沉重负担和成功的喜悦,都增强着人们的个性意识,唤起人们对个体,对自身价值的关注。于是人们空前重视对自己身心状况的改善,对自己的身体这一最重要的本钱的保护。其三,伴随着物质文明即改造自然能力的进步,科学技术的发达,既推动着社会的巨大进步,又在人类社会中产生了不少困扰着社会 and 个人的难题。环境污染,生活节奏加快引起的身心不适,营养状况改善却引起了种种“富贵病”,新的医药手段日新月异,人们自身的免疫机能却似乎越来越脆弱……如此等等,也促使人们越来越提高着自我保护意识。对自身健康的重视,在上述社会和个人生活的变化的双重推动下不断增长。

随着养生风尚的增温,人们对养生的各种理念、方法以及保健知识的渴求,也愈益迫切。现在贡献给读者的这本小册子,希望能从一个侧面,满足大家的要求。

如前面所说的那样,养生是古老而常新的话题。华夏五千年——也有人说,大大超过五千年,新的考古发现似乎正在不断超越“五千年”——文明中,医药的发达,养生思想和方法的丰富,正是“文明”的一部分。正像今天的中华文明是传统的延续和发展一样,古代的养生经验、养生思想,也仍然可以造惠于当代。不过,这一份宝贵的文化资源尚有待于开发。这本小册子里收集的养生格言,便是对它采掘的若干成果。如果它们对今人能有所启示,便说明我们淘得的是金,而不是沙。

一谈到古代养生经验,人们很快会想到种种气功功法,导引套路,滋补灵药,驻颜秘方,会马上产生探奇觅宝,学上一招半式的欲望。这些,诚然是重要和有益的,不过我们这儿奉呈给大家的却不是这一些,而是一些养生的格言,也就是说某些生活中形成的信条,表述的只是养生的种种思想、理念。在我们看来,提供这样一些格言,其价值决不亚于介绍具体的养生方法,而且还有具体方法所无法取代的、统摄指导养生全局的重要意义。

养生,至少在我们中华民族的传统中,不仅仅是简单的方法、技巧的集合,而且包括了理论的概括、操作技艺的讲究,以及社会价值、社会地位的阐释等等的体系,这一体系,是一个丰富的文化系统。仅仅从狭义的养生学而言,它内部也至少包括理论阐释和具体操作两大层面。它们之间的关系,粗略地说,有似于科学和技术的区别与联系。

生活中,我们习惯了“科技”连称,不大去推敲科学和技术二者的区分。其实这二者既有联系,又有不同。科学是以观念的形式对客观世界的规律所作的描述、概括。它常以实验事实为依据,但形成的成果,却采取系统化了的理论形态。技术,则是运用科学知识以解决实际问题的技艺、方法、窍门。倘采用中国古人常用的语言来表述,则科学为体,技术为用。中国古代养生学实际上也包括着这两大部分。只是古代科学——这儿说的是严格意义上的科学——尚处于幼年时期,其系统性远不如近现代科学那么强,理论的火花往往闪烁在分散的然而极具统摄力的片段妙言隽语之中。我们选择的格

言中的大部分,正是这一类理论的火花。它们与具体的方法相比,操作性不那么强,但却提供了操作的依据,技艺的指导原则。所以读一读它们,可以在了解和领悟中国传统养生思想的精要之后,掌握养生保健的一些基本原则。如果谁正在练习气功及太极、形意等内家拳,也能从这些格言中悟出古人编定此类套路的思路,理解它们所形成的文化背景,自然有益于提升练功的境界。况且,其中许多平实的话中,包含着祖先们生活中的经验之谈,读一读,可以明白哪些心理状态和生活状况对身心有益,哪些有害,益者不妨践行,害者有所规避,不知不觉中,自有受用。

这本格言集,包括了古代道家、佛家和医家的许多精深见解。这几家各自分宗立派,但读者浏览一下就会发现,他们的养生主张和具体经验的视角虽有不同,在根本上却又相一致。

这种一致,当然有科学规律上的原因。人们的体质大致相同,影响健康有共同的因素,身体养护有一般的规律,不同的人对此的认识,也必有同焉者。但从根本说来,是由于它们都产生于中华文化这一母体,在文化背景上、文化精神上、文化心理上、本来就是贯通的。

所以,格言集虽然语出三家,却有若干共同的中国气息,其中比较突出的有这样一些:

首先,是将养生放在一定的社会环境中来定位,将个人处理社会关系的道德涵养、价值理想包括在养生文化之中。

中国古人将道德修养看成每个人人格完成的重要手段,又是重要标志,所谓“明明德”,“至于至善”,就是这样的意思。

本质上属于社会意识形态范畴的道德修养,于是成了每个人都必须遵守的铁则,也是任何行为都必须同时考虑的因素。养生也不例外。道教追求养生以至于成仙,但主张以行善积德为基础,佛家讲慈悲,“诸恶莫作,众善奉行”,医家论医,先论医德,是自律,谈养生,提倡道德涵养,是劝人。总之养生与修身一致,健康长寿与人格的完美一致,是中国古代养生文化中的重要特点。今天看来,古人的这些观念,很值得我们思考。

人是社会的动物,个人的身心健康离不开社会环境,个人的道德涵养既是生物人与社会人统一的重要契机,又是积极服务于社会、改善社会环境的基本途径。一个人的养生行为,不可能仅仅是生物人的行为,而是生物性与社会性统一的行为,因此,道德的修养,是养生的题中应有之义。况且,仅仅从狭义的“健康”概念看,个人的道德涵养达到一定境界,必然有助于自己与社会的协调,有利于减少与他人的磨擦,自然会轻松舒畅,身心愉悦,不求养生而养生之效已奏。

其次,是对养生的诸种因素作整体考虑,既注重对形体的培补,又注重对心理的调伏,以及精神境界的提升,从总体上调动人体的各种内在的积极因素。这点,应当得益于中国古人的有机论的思想。古人本质上是将人的生活的各个侧面,身体内部的各个脏器、经络及各种生理机能,看成相互联系着的统一整体。其中某一项因素发生变动,往往会引起其他因素乃至整体的变化。因此,诸家讨论养生,总的要求是使各种因素达到相互平衡,以保持和改善整体的健康。翻开一本养生书,可能从道德涵养、心神调适、调息行气,一直讲到日常饮食,乃至沐浴的宜忌,睡眠的姿势。在这看似琐碎的讨论中,正隐藏着对人体的有机整体观。这种有机整体观,在西方哲

学和医学思想中,是很少见的,或者说基本上是没有的。这种观点的合理性,自古及今,都由无数的实际经验作了验证。饮食不平衡,营养太丰富,摄入甜食太多,往往导致糖尿病,环境不适会引起心神烦躁,烦躁的结果会引起神经衰弱,高血压以及脏器的慢性疾病……此类现象,已经被当代医学和生活所证明,正逐渐成为人们,尤其是城市居民的常识。这儿辑的格言,语出三家。三家对养生的各个侧面论述会各有侧重,如佛家擅长调心,道家又多论气,医家更善于对治,但这种多侧面地、整体地处理养生中的各种关系的倾向,是共同具有的。我们的编选,也力争能在总体框架上反映其精深、合理的思想。

再次,是主张人与自然的协调。古人说的自然,本义是指事物的本然的、未经人为干扰的状况,其中包含着对人所处的自然环境、自然事物的指称,又常指种种固有的、不以人的主观意志为转移的规律。道家素来高举“道法自然”的旗帜,佛教中国化之后,让人从穿衣吃饭、挑水担柴中觅道,医家的理论中强调天人合一,都表现了寻求人与自然协调的倾向。从这些思想出发,古代养生家要求人们的生活要与自然界运行的节奏相合拍,比如春夏为阳,养生时要侧重养阳,秋冬则侧重养阴,他们称为“与时消息”。有的养生家还专门编成《摄生消息论》、《摄生月令》,要求摄养与自然环境相一致,选择居处必须讲究周围的环境,选择宜人之地,养人之水。又要求从调心、养气到起居饮食都要顺乎自然,不强为,不悖逆。这些对今人也都有启示。近现代以来,人们改造自然的能力大大提高,然而却造成对自然的过度开发及过度破坏,环境问题成了让全人类头痛的社会问题,甚至是影响到人类存亡的尖锐问题。与生活环境的这种毁坏相一致,生活内容也离“自然”越来越远,“反季节”蔬菜大批涌入厨房,人工合成的面料取代自

然纤维,城市的拥挤和快速节奏,使人们越来越疏远自然,如此等等,都打破了几百万年来形成的身体生理、心理状况与自然的平衡协调。于是离开自然的家园过久的西方人,就有人提倡回到大自然。然而,提倡是一回事,做到又是一回事。环境的破坏在近数十年中更加变本加厉,都市居民与自然的距离越拉越大。在这种情况下,温习古代养生家对人与自然协调的深刻思想,考虑一下如何在自己的生活中体现他们的告诫,便显得十分必要了。

四

这本书的编写,是三人合作的产品。我们三人的专业不同,在选题时,便考虑到各人自己的专业,承担自己原来比较熟悉的那部分任务。我们的本意,是站在今人的立场,去采掘古代的养生文化资源,提供给今人参考。是不是对预定的任务胜任愉快呢,却不敢说有绝对的把握。这是由于以下两点原因。

一是客观对象,即面对的古代理家的论著,其文献浩瀚,从中辑出格言,真如大海捞针,沙里淘金,很难保证一网打尽;古人的论述,难免会有时代的局限,真知灼见与宗教玄想常常交织在一起,不易剥离。因此平时说的对古代文化取精用宏,弃其糟粕取其精华,说之不难,真正做到谈何容易。我们努力尽可能广泛地收罗有用的格言,对有关的论述衡量比较,力求汲取其精华部分,对少数真金夹杂废矿、弃之却又可惜的句子,则在注释中既指出其精华的价值,也点出瑕疵所在。不过由于所涉过广,难度过大,不能保证没有遗憾。

二是主观能力。我们在各自的领域里,都算得内行。不

序

.7.

过内行总是相对的。学问永远没有底,恐怕当今没有哪个人敢于宣称自己已经穷尽了某一学术领域的一切问题,更不敢说已经解决了一切问题。况且,在知识大爆炸的年月,要求人们不断地调整视角,扩展视野,对同一对象的观察,也往往今日与昨日的结论不同。我们自忖学力不足,眼光有限,所做的工作不可能尽善尽美,粗疏乃至错讹,都在所难免。

因此,我们要说句老话:倘有错误缺点,请读者多多原谅,并不吝指正。话虽老旧,却是由衷地出自内心。

1999年5月4日

序

.8.

目 录

序

刘仲宇[1]

道家养生格言

- | | | |
|--------|------|-------|
| 一、仙道贵生 | 生当养护 | [3] |
| 二、积德行善 | 心广体健 | [18] |
| 三、少私寡欲 | 清宁心神 | [51] |
| 四、调神行气 | 深根固蒂 | [70] |
| 五、饮食调理 | 营养平衡 | [93] |
| 六、节制房事 | 固本培元 | [116] |
| 七、起居调摄 | 日常保健 | [137] |

目
录

.1.

佛家养生格言

- | | | |
|--------|-----|-------|
| 一、断爱绝欲 | 是梵行 | [167] |
| 二、明心见性 | 般若现 | [187] |
| 三、智者养生 | 须调和 | [222] |
| 四、调息念佛 | 善修禅 | [239] |
| 五、饮食睡眠 | 自知节 | [259] |
| 六、防患疗疾 | 识因缘 | [282] |
| 七、仁慈为善 | 勤治生 | [308] |
| 八、戒恶弃毒 | 身常安 | [330] |

医家养生格言

- | | |
|----------------|-------|
| 一、注重道德燮理阴阳预防为先 | [353] |
| 二、精神内守澹淡虚无超凡脱俗 | [375] |
| 三、气血形志五脏六腑融会贯通 | [404] |
| 四、春夏养阳秋冬养阴天人合一 | [417] |
| 五、衣食住行谨慎调摄安居乐业 | [434] |
| 六、谨和五味药食互补饮食有节 | [468] |
| 七、寡欲保精房中秘术颐年有道 | [497] |
| 八、吐故纳新熊颈鸟伸自然疗法 | [511] |

道家养生格言

原书空白

一、仙道贵生 生当养护

道家贵生，将生命看成最为宝贵的东西。道教继承这一思想，以追求生命的延长为重要目标。依照道门的设想，人的寿命本来应有百年以上，但是因为养护不当及各种事由的损伤，使得人们不能长寿。假如修养得当，寿命完全可以延长，这一点，控制权操在自己手上，概而言之，称“我命在我不在天”。至于健康生命，离不开形体和精神两个要素，两者都完好，而且又结合得很好，那么人便健康，其中之一出了毛病，身体便会生疾病，待到两者分离，死亡也就到来。所以道门养生，讲究形体和精神都加以改造，这便是形神兼修的养生思想。道门信道，期望“形神俱妙，与道合真”，已成为道门人士共同的信条。

道门养生，总称为仙道，即修成神仙之道。所以宣称“我命在我不在天”，终极目标是追求永远不死做神仙。所谓形神俱妙，是要两者永远不分离，便成为自在逍遥的神仙了。真正的神仙谁也没有见过，只是人们的一种美好的理想。从古至今，社会上仍有一部分人信仰神仙，这是信仰领域的事，在这里我们无意深入讨论。我们不信神仙，但可以吸收“仙道”中许多宝贵的养生思想。因为道门人士在追求做神仙的目标下，做了大量的改善身体的实验，寻找过大量的健身方法。这些实验和方法，根据的是对人的身体的实际的观察，因此有许

多切合实际的结论,积累了大量的有效经验。他们做的实验有许多失败了,但失败的经验也是一种历史的财富。综合正反两方面的经验,道门养生思想中的某些积极的内容,就显得十分宝贵了。比如这儿说的“我命在我”,包含着珍惜生命、积极地为健康长寿提供条件和方法的思想,便是十分宝贵的。至于养生必须从形神两途同时下功夫,更是符合实际的设想。事实证明,仅有形体的培补,并不一定能长寿;相反不少疾病与精神因素有着密切关系。

道门说“我命在我”,又说“形神俱妙”,都将养生的重点转到人们自己手上,严格地说,转到个体内部。后面我们将看到,道家主要从调节身心、改善个体行为模式的角度,对养生提出了正反两方面的要求。我们说内因在事物发展过程中通常起着主要的作用,养生也是如此。因此道家养生思想中以人自身为本的观念有着重要的参考价值。

1.

仙道贵生。

《灵宝无量度人上品妙经》

[注解]仙道:仙家的主张、法则。

[今译]仙家的主张,是珍惜生命。

一切万物,人最为贵。

《无上秘要》卷五引《妙真经》

[注解]万物:各种生物。

[今译]在一切生物中,人是最贵重的。

一切含气，莫不贵生，生为天地之大德，德莫过于长生。

《太平御览》卷六六八《养生》

[注解]含气：指生物。贵生：珍惜生命。生：化生万物。
大德：盛德。德：指修道所得。

[今译]一切生物没有不珍惜生命的，化生万物是天地的盛德，而修道有得比长生更重要。

天地之大德曰生，生好物者也。是以道家之所至秘而重者，莫过于长生之方也。

晋·葛洪《抱朴子内篇·勤求》

[注解]“天地之大德曰生”，语出《易·系辞下》。长生之方：使人长生不老的秘方，内容包括各种修炼方术和服食药剂的配方。

[今译]天地的盛德在于生化，化生是爱惜万物的表现。因此道家以为最奥秘而重要的就是能使人长生的秘方。

夫人有生最灵者也。但人不能自知，不能守神以御众恶耳。知之者，则不求佑于天神，止于其身则足矣。

《太上灵宝五符序》卷下

[注解]最灵：最有灵性。此句指人是有智慧的生物。止于其身：使精神内守不外驰。足矣：此指足以长生。

[今译]人是生物中最有灵性的。但人们自己却不能认识这一点，不能守住自己的精神用以抵御邪恶的侵蚀。了解这一点的，便不会去祈求天神的佑护，而使精神牢守于自身，就足以长生了。

养生以不伤为本，此要言也。

《抱朴子内篇·极言》

[注解]以不伤为本:道家认为人人都具有长生的条件,只要不损害这些条件,就有了健康长寿的基础。本,根本,原则。

[今译]养生以不损伤自己为原则。这是重要的格言。

父母遗体宜保之,箕裘五福寿为最。

唐·孙思邈《卫生歌》

[注解]父母遗体:古人认为人由父母所生,是父母所遗,故称“父母遗体”。箕裘:谓克成父业,典出《礼记·学记》:“良冶之子,必学为裘;良弓之子,必学为箕。”五福寿为最:五福,典出《尚书·洪范》,指寿、富、康宁、攸好德(爱好美德)、考终命(寿终正寝不夭折),其中“寿”放在第一位,故说“寿为最”。

[今译]父母遗下的身体应当保护好,克成父业及享受“五福”,其中最重要的是长寿。

·6·

万物惟人灵且贵,百岁光阴如旅寄。自非留意修养中,未免疾苦为身累。

元·李鹏飞《三元延寿参赞书》卷二

[注解]百岁光阴:古人认为人的正常寿命可享一百岁,过此则为长寿。《黄帝内经·素问》:“上古之人尽终其天年,度百岁乃去。”如旅寄:即如寄旅,借宿在旅舍。

[今译]万物中只有人有灵性最为贵重,度过百岁的人生不过如借宿旅舍般的短暂。除非留意修养,难免有疾病的痛苦成为自身的拖累。

夫人之所贵者生,生之所贵者道。人之有道,若鱼之有水。

唐·司马承祯《坐忘论》

[注解]生:生命。生之所贵者道;道教认为人与万物源于大道。道是无形无象赋予万物生机的本原,人有道则生,失道则死。

[今译]人的可贵之处在于有生命,而生命活动所珍贵的在于有“道”。人有道才能长生,就如鱼儿得水方能成活。

我命在我不在天。

《抱朴子内篇》引《龟甲文》

[注解]命:生命,寿命。天:上天。儒家认为“死生有命,富贵在天”,命指上天赋予的宿命。道家则反对这一思想,认为寿命长短并不是天定的。

[今译]寿命的长短取决于我自己,而并不取决于上天的命定。

.7.

我命在我,不属天地。

《西升经》

[注解]属:归属,归结。

[今译]我的寿命长短取决于自己,不归属于天地支配。

我命在我,保精爱气,寿无极也。

《云笈七签》卷五六《诸家气法·元气论》

[注解]精:元精。气:元气。道家认为精、气是生命之本。元精在性生活中化为精液,泄则损人,故提倡保精。元气是生命活动的根基和动力,散则伤身,故提倡爱气。

[今译]寿命的长短取决于我自己,保持元精不泄,爱惜元气不散,寿命便没有终端。

死命，重事也。人居天地之间，人人得一生，不得重生也。

《太平经》卷 72

[注解]死命：犹言死生。命，生命。重事：最重大的事情。
重生：再生，第二次生命。

[今译]人的死生，是最重大的事。人生存在天地之间，每个人只获得一次生命，不能有第二次生命。

人命至重，有贵千金，一方济之，德踰于此。

唐·孙思邈《备急千金要方·序》

[注解]济：救助，指治愈疾病。此：指“千金”。

[今译]人的生命是最贵重的，远比千两黄金贵重。倘用一方药治愈疾病，功德胜千金。

夫形生愚智，天地；强弱寿夭，人也。天道自然，人道自己。

梁·陶弘景《养性延命录·教诫篇》

[注解]形生：形貌。愚：愚笨。智：聪明。天：自然生就。
人道：人行动的规律。自己：与上句“自然”相对，意为由自己把握。

[今译]形貌和聪明或愚笨，是自然生就的，体质的强弱和寿命的长短，是人为的。天道的运行是自然的，人事的法则却要由自己把握。

始而胎气充实。生而乳食有余，长而滋味不足，壮而声色有节者，强而寿。

始而胎气虚耗，生而乳食不足，长而滋味有余，壮而声色

自放者，弱而夭。

《养性延命录·教诫篇》

[注解]胎气充实：胎儿的营养充足。滋味不足：美味的食物不吃得过饱。声色：歌舞和女色。节：节制。虚耗：损耗。放：放纵、放逸。

[今译]在腹中胎儿营养充足发育壮实，生下来后乳汁喂养有余，长大后美好的食物不吃得太足，壮年时娱乐和性生活都有所节制的，必定体质强寿命长。

在腹中胎儿就有虚损亏耗，生下来后乳汁喂养又不足，长大后美味饮食过分，壮年时娱乐和性生活放纵的，必定体质弱寿命短。

生长全足，加以导养，年未可量。

《养性延命录·教诫篇》

[注解]生长全足：指强而寿的各种条件全备。导养：原指导引养生，此泛指各种养生措施。

[今译]假如使人体质强而寿的各种条件具备，又加上养生措施，年寿真不可限量。

人之受气，虽不知方术，但养之得理，常寿之一百二十岁。不得此者，皆伤之也。

《养性延命录·教诫篇》

[注解]受气：古人认为男女交合，阴阳之气相合则生人，故称人受气而生。方术：指各种修仙之术，包括各种养生、健身的功法、药剂，以及择日、遁甲一类术数。

[今译]人都是受气而生，虽然不了解各种方术，但调养合理，通常可以享寿一百二十岁。没有达到这一年寿的，都是因

为受到损伤。

人生而命有长短者，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，精竭命衰而病萌生，故不能终其寿也。

《至言总》卷二

[注解]将：将息；将身：养生。淫佚：淫乐，指放纵声色。忤逆：冒犯，顶撞，违反，犹今言“对着干”。阴阳，指自然的变化，既指天道运行寒暑推移等自然过程，也指迷信术数意义上的时日吉凶。

[今译]人同样生下来却寿命有长有短，并不天然就是这样的。都是因为养生不谨慎，饮食安排不妥，放纵声色，没有节制，行动违反自然的变化，守护精神不专致，精气枯竭生命衰弱，病也随着萌生，所以不能活到应该活的年寿。

寿夭休论命，修行本在人。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]寿：长寿。夭：短命夭折。命：天定的宿命。

[今译]寿命的长短莫要归诿于宿命，修行长寿还靠人们本身的努力。

2.

凡人所生者，神也，所托者，形也。神大用则竭，形大劳则敝，形神离则死，死者不可复生，离者不可复返，故圣人重之。

汉·司马谈《论六家要旨》

[注解]生：生命，与后文死相对，指活着。托：寄托，凭借。

道家将生命的要素分析为精神和形体两者，一切活着的个体都是形神的统一。这点为道教所继承，并发展成形神俱修的长生理论及相应的养生术体系。

[今译]人之所以有生命，是由于有精神；生命所凭借存在的，是形体。精神运用太多就会枯竭，形体劳作过分就会衰败。形神分离，便会死亡。死去了不可能再生，精神离开了形体便不能再返回来，所以圣人重视它。

夫有因无而生焉，形须神而立焉。有者无之宫也，形者神之宅也。

《抱朴子内篇·至理》

[注解]有因无而生：有指形器，无指大道。道家认为一切有形之物都由无形无象的大道所派生，故老子称“有生于无”。这儿是概述老子的思想。立：树立，此指获得生命活力。

[今译]一切形器都是由于无形的大道才能生成，形体必要仰仗精神才能获得生命。形器是无形的大道的宫室，形体是精神的宅舍。

形劳而不休则敝，精用而不已则劳，劳则竭。

《庄子·刻意》

[注解]形：形体。敝：衰败。精：与形相对，指精神。

[今译]形体劳作不息就会衰败，精神运用不停就会疲劳，疲劳便导致衰竭。

神生形，形成神。形不得神，不能自生；神不得形，不能自成。形神合同，更相生，更相成。

《西升经·神生章》

[注解]生:赋予生命活力。成:成就。合同:结合。

[今译]精神赋予形体生命活力,形体也成就精神。形体不得到精神,不能自己具备生命;精神不得到形体的凭借,也不可能成就自己。形体和精神结合在一起,才能不断地相生相成。

形者生之具,神者生之本。形不得神不能自生,神不得形不能自成。形神更相生,更相成。形神合同,可以长久。

《七部语要》

[注解]具:器具。本:根本,本原。

[今译]形体是生命的器具,精神是生命的根本。形体不得到精神不能自己具备生命,精神不得到形体的凭借,也不能成就自己。形体和精神不断地相生相成。形神结合在一起生命才能长久。

身劳则神散,气竭则命终。根竭枝繁,则青青去木矣;气疲欲胜,则精灵离身矣。

《抱朴子内篇·至理》

[注解]神散:精神消散。青青去木:树木失去青翠,指枯槁死亡。欲胜:嗜欲超过限度。

[今译]身体劳累,精神就会消散,元气耗尽,生命就走到了尽头。根抵已经枯竭了,枝叶却很繁盛,那么青翠的生机就会离开树木;元气疲乏嗜欲却超过限度,那么精神灵明就要离开身体。

人之生也,形与神为表里。神者形之主,形者神之舍。形中之精以生气,气以生神,液中生气,气以生液,乃形中之子母

也。

唐·施肩吾《钟吕传道集·论炼形》

〔注解〕精：指元精；气：指元气。道教认为元精、元气、元神三者为生命之本。元精化而为淫欲之精，泄则损人，元精不泄，便转而为元气。液：体液。道教所称之“液”内容广泛，一般侧重于津液和精液。

〔今译〕人的生命，形体和精神是表面与内里的关系。精神是形体的主脑，形体是精神的居室。形体中的元精生成元气，元气生成元神；体液中产生元气，元气又生成体液，这是形体中子母相生的关系。

人之所生者神，所托者形。方寸之中实曰灵府，静则神生而形和，躁则神劳而形毙。

唐·吴筠《宗元先生文集》卷中《心目论》

〔注解〕方寸：指心脏。灵府：常作灵台，指主宰精神活动的器官。古人认为“心之官则思”，将心脏当成思维器官，是不对的。但此处指出精神活动对形神修养的调节、支配作用，则是有价值的。形和：形体和畅，指生命活动和谐地进行。

〔今译〕人之所以有生命是由于有精神，而所凭借的又是形体。心中有个主宰精神活动的地方叫做“灵府”。它宁静，就使得精神生长而形体和畅；它躁动，就使得精神劳累而形体死亡。

形者气之聚也，气虚则形羸。神者精之成也，精虚则神悴。

《七部语要》

〔注解〕形者气之聚：道教认为气是构成一切有形之物的

材料,人的形体也是气的聚合,气的概念内涵较为笼统,在讨论养生中,侧重指元气,也指呼吸之气。精:精气,表现为精力,转化物则为精液。成:结果,果实。

[今译]形体是气的聚合,气虚形体就瘦弱。精神是精气的果实,精气虚损精神就会憔悴。

夫形体者,特生之具也,非所以生生也。生生乃素朴为体,以气为元,以神为形,此乃生之宫庭也。

《太平御览》卷六六八引《玄示经》

[注解]生生:产生生命、赋予生命。素朴:指道。元:本原,根本。形:表现。

[今译]形体只是生命的器具,并不是产生生命的。产生生命的是以大道做体干,以气为根本,以精神为表现,这才是养育生命的宫庭呢。

人之生也皆由于神,神镇而生,神断则死。所以积气为精,积精为神。

《太平御览》卷六六八《养生》

[注解]镇:镇守,停留。精:元精。

[今译]人有生命都是由于有精神,精神停留就活着,精神断绝便会死亡。所以要积聚元气化为元精,积聚元精成就元神。

无劳尔形,无摇尔精,归心静默,可以长生。

《云笈七签》卷五六《诸家气法·元气论》

[注解]摇:摇撼,损伤。精:精神。

[今译]不要劳累你的形体,不要撼动你的精神,心念归复

到宁静无声的境界，可以长生了。

内养形神除嗜欲，专修静定身如玉。

《太清中黄真经·内养形神章》

[注解]内养：相对于外养而言，指自身修炼，嗜欲为追求外养。专修：专志修炼。静定：指心念不起，本性不摇。身如玉：玉石般坚固美好。道教常以玉喻坚固而又纯洁美好之物。

[今译]自身修炼形体和精神，去除外驰的嗜欲，专志修持心念不起本性不摇的法门，身体便能像玉石般的坚固美好。

夫神明精气者，随意念而行，不离身形。神明常在，则不病不老，行不遇邪恶。

《太平经》

[注解]神明：知觉灵明。行：原义指行走，此处泛指行为活动，犹今言“生活中”。

[今译]灵明和精气是随着人的意念运行的，本来离不开身体形质。灵明不失，就能够不生病，不衰老，生活中不会遭遇邪恶的侵犯。

人欲不病，宜精自守也。

《太平经》

[注解]精自守：专精地守护自己。

[今译]人要想不生疾病，应当专精地守住自己(的神明和精气)。

故精神不可不常守之，守之即长寿，失之即命穷。

《太平经》

[注解]命穷:寿命走到尽头。

[今译]所以精神不能不经常守持住,守住精神便长寿,失却精神,生命也就走到了尽头。

精神减则老,精神亡则死,此自然之分也。

《太平经》

[注解]亡:失却。分:定分、定数。

[今译]精神减少便会衰老,精神失却就要死亡,这是自然的定数。

形体为家也,以气为舆马,精神为长吏,兴衰往来,主理也。若有形体而无精神,若有田宅城郭而无长吏。

《太平经》

[注解]舆马:车马,喻气为形体活动的动力。长吏:官长僚属。主理:主持治理。

[今译]形体好像家室,将气作为载人往来的车马,精神作为官长,家室的兴衰,车马的往来,都由它主持治理。如果有形体却没有精神,恰像有田地住房和城郭却没有官长治理一般。

安神宜悦乐,惜气保和纯。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]安神:使精神安定。和纯:生命活动的和畅纯粹,不杂外邪。

[今译]要安定精神应当和悦欢乐,爱惜元气才能保持和畅纯粹。

若乃养其身,爱其神,自合于至真。除其好去其躁,自合于大道。

《七部语要》

[注解]至真:最纯朴的真性,为道的体现。好:爱好,嗜欲。

[今译]如果能养护自己的身体,爱惜自己的精神,自然符合那纯朴的本性。弃除嗜欲,减去烦躁,自然合乎那至大的妙道。

一曰精,二曰唾,三曰泪,四曰涕,五曰汗,六曰溺,皆所以损人也。但为损者,有轻重耳。

《养性延命录·导引按摩篇》

[注解]精:精液。道家认为精液走泄最损身体,故提倡慎房事,少走泄。唾:唾液。道家认为津液是精华,常咽有助培固本元,多唾则损失精神。溺:即尿。道家认为尿虽为废液,但过频也会损害健康。

[今译]一是精液,二是唾液,三是泪液,四是涕液,五是汗液,六是尿液,失去都是会损伤人的,只是损伤的程度有轻重罢了。

寒热平和,形神恬静,疾疹不生,寿年自永。

《保生要录》

[注解]寒热平和:在寒暑变化中调理得当,不寒不热,恰如其分。寿年:犹年寿。永:长久、增长。

[今译]应顺寒热的变化恰如其分,形体和心神保持和适安静,疾病就不会发生,寿命也会延长。

二、积德行善 心广体健

养生追求的目标,是个体的身体健康,然而道门却将之与品德的修养联系起来,认为要想长生,便必须积德立功,以慈悲和广博的胸怀对待别人,对待万物。身体健康,如果片面地理解,似乎只要生理活动正常,有气力,不生病就行了,不具备什么社会内容。其实不然。人始终是社会的人,多为社会贡献,也会得到社会的回报,以善良的品德待人,至少可以减少与别人、与社会的磨擦,有利于个体的发展。只知打个人的小算盘,甚至以阴贼、刻毒的心思去待人,难免使自己的身心受到煎熬,更不用说引起社会的非议和抨击造成的痛苦了。所以健康的概念,自然以个体的生理活动正常为前提,但不能不包含着社会道德的因素。从这个角度上来看,以积善立功为长寿的基础的思想,有相当的合理性。

依据这些思想,道家强调个人品质上的缺陷是影响长寿的“病”,而良好的品德是治病的良药。并提出了百病百药,即一百对相反的道德教诫。这些教诫被当成戒律,要求同道们都奉行。现在看来,这些教诫中一部分是同他们敬仰的神明相联系的,属于宗教戒条,而绝大多数是与我国倡导的传统道德相联系的,其中不少在今天仍有现实意义。比如其中有反对“忘义取利”、“纵贪蔽过”(放肆地贪求,同时掩盖自己的错误),“乘权纵横”(恃权权势为所欲为)等等内容,今天都还没

有过时。又比如“以劳自怨”(劳累便私下埋怨)、“以贫妒富”、“以贵轻人”等,既是目前仍然存在的道德缺失,也是社会心理不健康的表现。

当然,道家的此类言论,发表在多少年前,其中难免会有时代的局限,也有因果报应一类宗教思想。我们对此应当取精用宏,采纳于今天有益的或有启示的内容。

1.

欲求长生者,必欲积善立功,慈心于物,恕己及人,仁逮昆虫,乐人之吉,愍人之苦,周人之急,救人之穷,手不伤生,口不劝祸,见人之得如己之得,见人之失如己之失,不自贵,不自誉,不嫉妒胜己,不佞谄阴贼,如此乃为有德。

《抱朴子内篇·微旨》

[注解]慈心于物:以慈悲之心对待万物。道教认为万物与人都是道所化,应当平等对待。恕己及人:推己及人,即设身处地为别人着想。逮:及。愍:即悯,同情。劝祸:挑逗祸事发生。佞谄:用花言巧语谄媚人。阴贼:暗中害人。

[今译]要追求长生的,必须要积善行立功德,以慈悲之心对待万物,推己及人,仁心及于昆虫,乐于看到别人的幸福,同情人的疾苦,别人急需时加以资助,别人穷困时伸手救济,手不伤害生命,口不挑逗祸端,见人有收获像自己有收获一般高兴,见人有过失像自己有过失般(忧愁),不自恃贵重,不称誉自己,不妒忌胜过自己的,不花言巧语谄媚人,也不在暗中害人,这样才称得上有德。

百行周备,虽绝药饵足以遐年。德行不克,纵服玉液金丹

未能延寿。

《备急千金要方》卷二十七

[注解]百行:泛指各种善行。遐年:延年。玉液金丹:玉液,以美玉溶之于水;金丹,以硫、汞、铅等冶炼而成,都用来服用。古代道教冶炼和服食仙丹,认为可以长生不老,宋以后渐废。

[今译]应做的善行做周全,虽然不服药也足以长寿,德行有欠缺,即使服下玉液金丹,也不能延命。

气和自无诸疾,心正可辟众邪。

宋·曾慥《绍之教授见和劝道歌深明至理,复歌元韵》

[注解]气和:气息平和。众邪:各种致病的邪气。中医学认为,外界的邪气为致病之由,道教采纳这一思想,却又常将外邪人格化为各种鬼魅。

[今译]气息平和和自然没有各类疾病,心术诚正可以抵御种种外邪。

喜怒无常是一病。

《说戒》

[注解]喜怒无常:喜怒没有定准,不合常情。病:相关语,既指身体疾病,也指心理上或品德上的不足。

[今译]忽喜忽怒没有定准是一项病因。

忘义取利是一病。

《说戒》

[注解]忘义取利:忘却道德准则谋私利。

[今译]忘却道德准则牟取私利是一项病因。

纵贪蔽过是一病。

《说戒》

[注解]纵贪:放纵贪欲。蔽过:掩盖错误。

[今译]放纵自己的贪欲却又掩盖错误是一项病因。

好色坏德是一病。

《说戒》

[注解]好色坏德:因迷恋女色而有损道德。

[今译]迷恋女色败坏道德是一项病因。

毁人自誉是一病。

《说戒》

[注解]毁人自誉:以诋毁别人来抬高美化自己。

[今译]诋毁别人来美化自己是一项病因。

憎欲令死是一病。

《说戒》

[注解]憎欲令死:对所憎的人必欲置之死地。

[今译]对所憎恨的人一定要置之死地是一项病因。

心不平等是一病。

《说戒》

[注解]平等:平等看待一切,不生差别心。原是佛教用语,道教亦采用。

[今译]内心不能平等看待一切,是一项病因。

轻口喜言是一病。

《说戒》

[注解]轻口:轻易说长道短。喜言:喜欢发表评论。

[今译]轻易说长道短,喜欢发表评论是一项病因。

快意逐非是一病。

《说戒》

[注解]逐非:追随错误的主张和行为。

[今译]只求感情上痛快,追随错误的言行是一项病因。

以智轻人是一病。

《说戒》

[注解]以智轻人:恃仗自己的聪明而轻视别人。

[今译]因为自己聪明而瞧不起别人是一项病因。

乘权纵横是一病。

《说戒》

[注解]乘权:恃仗权势。纵横:纵横驰骋,这儿指为所欲为,恣意行事。

[今译]恃仗权势为所欲为是一项病因。

非人自是是一病。

《说戒》

[注解]非人:即老说别人错,否定别人。

[今译]老说别人错,总肯定自己对,是一项病因。

侮易孤弱是一病。

《说戒》

〔注解〕侮易：侮，欺侮；易，慢易、轻视、瞧不起。

〔今译〕欺侮和瞧不起孤单和弱小者是一项病因。

以力胜人是一病。

《说戒》

〔注解〕力：强力。

〔今译〕凭借强力胜过别人是一项病因。

威势自协是一病。

《说戒》

〔注解〕自协：自己恐吓自己，即心馁，心中胆怯。

〔今译〕在威势面前心馁是一项病因。

语欲胜人是一病。

《说戒》

〔注解〕语欲胜人：辩论强求胜过别人。

〔今译〕谈话讨论定要胜过别人，是一项病因。

贷不念偿是一病。

《说戒》

〔注解〕贷：借贷，向人借钱。念：记住、记着，放在心里。

〔今译〕向人借贷却不记着偿还，是一项病因。

曲人自直是一病。

《说戒》

〔注解〕曲：没道理。直：正确，有道理。

[今译]老说别人没道理,肯定自己正确是一项病因。

以直伤人是一病。

《说戒》

[注解]直:直言无忌。

[今译]因直言无忌伤害别人是一项病因。

恶人自善是一病。

《说戒》

[注解]恶人:指人为恶。

[今译]指人为恶以称美自己是一项病因。

愚人自贤是一病。

《说戒》

[注解]愚人:说别人愚蠢。

[今译]说别人愚蠢、自以为贤能是一项病因。

以功自与是一病。

《说戒》

[注解]自与:归于自己。

[今译]将功劳归于自己是一项病因。

以劳自怨是一病。

《说戒》

[注解]劳:劳累,劳苦。

[今译]因为劳累而私下埋怨是一项病因。

以虚为实是一病。

《说戒》

[注解]虚：虚假。

[今译]将虚假说成真实是一项病因。

喜说人过是一病。

《说戒》

[注解]过：过失、错误。

[今译]喜欢谈论别人的过失是一项病因。

以富骄人是一病。

《说戒》

[注解]骄人：傲视别人，瞧不起别人。

[今译]因为富有而傲视别人是一项病因。

以贵轻人是一病。

《说戒》

[注解]轻人：轻视别人。

[今译]因为地位高而轻视别人是一项病因。

以贫妒富是一病。

《说戒》

[注解]妒：妬忌。由眼热别人超过自己引起的心理失衡。

[今译]自己贫穷便妒忌别人富有，是一项病因。

谄人求媚是一病。

《说戒》

[注解]谗人:诉说别人的坏话。媚:谄媚,获得别人的欢心。

[今译]向他人诉说别人的坏话来谄媚他人是一项病因。

败人成功是一病。

《说戒》

[注解]败:毁坏、阻碍。

[今译]阻碍别人成功是一项病因。

以私乱公是一病。

《说戒》

[注解]乱:扰乱。

[今译]因私利扰乱公事是一项病因。

阴阳嫉妒是一病。

《说戒》

[注解]阴阳:此处指暗中或公开流露。

[今译]无论暗中或公开流露出一妒忌别人,都是一项病因。

多憎少爱是一病。

《说戒》

[注解]憎:憎恶。爱:仁爱。

[今译]多的是憎恶之情,少的是仁爱之心,是一项病因。

评论是非是一病。

《说戒》

[注解]是非:原指认识上的正误,后亦指疑惑难明、易引

发争端、纠缠不清的事由。

[今译]喜欢评论那些引发争端纠缠不清的事儿，是一项病因。

推负著人是一病。

《说戒》

[注解]推：推卸。负：负担、责任。著：加于。

[今译]推卸负担加于别人是一项病因。

文拒钩锡是一病。

《说戒》

[注解]文拒：巧言拒绝（别人的请求）。钩：钩取，拉取。
锡：同赐，指赠予。

[今译]巧言拒绝别人的请求，却钩取人家的赠予，是一项病因。

持人长短是一病。

《说戒》

[注解]持：原义为握，此指评判。长短：是非好坏。

[今译]喜欢由自己来评判别人的是非，是一项病因。

假人自信是一病。

《说戒》

[注解]假人：假作动词用，说人假。

[今译]说别人作假以证明自己的诚信，是一项病因。

施人望报是一病。

《说戒》

[注解]施:赠予。报:报答、报恩。

[今译]赠予别人一点,就期望着报答,是一项病因。

无施责人是一病。

《说戒》

[注解]责人:向人索取。

[今译]别人赠与时没有给自己便向他索取,是一项病因。

与人追悔是一病。

《说戒》

[注解]与人:赠送给别人。

[今译]赠送东西给人随即又后悔,是一项病因。

好自怨诤是一病。

《说戒》

[注解]怨:怨恨、不满、埋怨。诤:同争,指争执。

[今译]喜欢埋怨争执是一项病因。

毁訾高才是一病。

《说戒》

[注解]毁:诋毁。訾:指责。

[今译]喜欢诋毁指责才学好的,是一项病因。

憎人胜己是一病。

《说戒》

[注解]胜己:胜过自己。

[今译]憎恨别人胜过自己是一项病因。

追念旧恶是一病。

《说戒》

[注解]旧恶:过去的交恶,旧的过节。

[今译]不忘旧过节是一项病因。

不受谏谕是一病。

《说戒》

[注解]谏:规劝。谕:开导。

[今译]拒不接受规劝开导,是一项病因。

投书败人是一病。

《说戒》

[注解]投书:指写密信告发或挑拨。败:沮败,使他人事情办不成。

[今译]投寄密信打击别人使之事情办不成,是一项病因。

谈愚痴人是一病。

《说戒》

[注解]谈:指笑话,评论。愚痴人:痴呆或愚笨的人。

[今译]评论那些痴呆愚笨的人,是一项病因。

烦苛轻躁是一病。

《说戒》

[注解]烦苛:多所苛求。轻躁:浮躁不稳重。

[今译]频繁苛求性情浮躁不稳重,是一项病因。

撻捶无理是一病。

《说戒》

[注解]撻:揭发,犹指责。捶:敲打,此指打人。

[今译]无理责打下人,是一项病因。

好自作正是一病。

《说戒》

[注解]正:准则。

[今译]喜欢以自己的意思为准则是一项病因。

多疑少信是一病。

《说戒》

[注解]疑:怀疑。信:信任。

[今译]心中多存怀疑少有信任,是一项病因。

笑颠狂人是一病。

《说戒》

[注解]笑:取笑。颠狂人:精神病人。

[今译]取笑精神病人是一项病因。

丑言恶语是一病。

《说戒》

[注解]丑言:说话丑陋,犹今言说脏话、丑话。恶语:语气凶狠。

[今译]说话丑陋语气凶狠,是一项病因。

轻易老少是一病。

《说戒》

[注解]轻易:瞧不起,不放在眼里。

[今译]老人少年都不放在眼里,是一项病因。

恶态丑对是一病。

《说戒》

[注解]恶态:凶狠的态度。丑对:待人以丑陋的言行。

[今译]以凶狠的态度丑陋的言行待人,是一项病因。

了戾自用是一病。

《说戒》

[注解]了戾:怪戾。自用:凭自己主观意图行事。

[今译]性情怪戾,全凭自己主观意图行事,是一项病因。

好喜嗜笑是一病。

《说戒》

[注解]好喜,只喜欢高兴的事儿。嗜:嗜好。

[今译]只喜欢高兴的事儿,一味嗜好笑乐,是一项病因。

诡譎谄谀是一病。

《说戒》

[注解]诡譎:怪异,变化多端。此指待人诡诈多变。谄谀:奉承、谄媚。

[今译]诡诈多变又奉承谄媚,是一项病因。

嗜得怀诈是一病。

《说戒》

[注解]嗜得:贪得。怀诈:心怀欺诈。

[今译]贪得某种好处而心中想着欺诈的法子,是一项病因。

两舌无信是一病。

《说戒》

[注解]两舌:说话不一致。

[今译]说话前后不一没有信用,是一项病因。

恶言好杀是一病。

《说戒》

[注解]恶言:言语凶狠。好杀:嗜好杀戮。

[今译]言语凶狠嗜好杀戮是一项病因。

干预人事是一病。

《说戒》

[注解]干预:干涉。

[今译]干涉别人的事情是一项病因。

孔穴窥视是一病。

《说戒》

[注解]窥视:偷看。此指偷看别人隐私。

[今译]对着孔穴偷看人家隐私,是一项病因。

负债逃窃是一病。

《说戒》

[注解]逃窃:犹窃逃,偷偷地逃走。

[今译]欠了债务偷偷逃走,是一项病因。

背向异辞是一病。

《说戒》

[注解]背向:相反的方向,此指不同场合。异辞:对同一事所说不一。

[今译]在不同场合对同一事所说不一致,是一项病因。

喜抵捍戾是一病。

《说戒》

[注解]喜抵:喜欢抵触别人。捍戾:犹悍戾。悍,凶暴蛮横;戾,乖张、暴戾。

[今译]喜欢抵触人,凶暴蛮横,是一项病因。

调戏必固是一病。

《说戒》

[注解]调戏:调笑,开玩笑。必:一定,此指玩笑时过分认真。固:固陋,执拗不通。

[今译]玩笑中过于认真和执拗不通,是一项病因。

故迷误人是一病。

《说戒》

[注解]故:故意。迷误人:使人走入歧道,使人犯错误。

[今译]故意使人走入歧途是一项病因。

探巢破卵是一病。

《说戒》

[注解]巢:鸟窝。卵:鸟蛋。道教反对探巢破卵,认为是伤阴鹭的事,实际包含着保护生态的积极意义。

[今译]窥探鸟窝打碎鸟蛋是一项病因。

剖胎剖形是一病。

《说戒》

[注解]剖胎:剖开(动物)腹取出胎仔。剖形:割残形体。

[今译]剖开母兽挖取胎仔,割残它们的形体,是一项病因。

笑盲聋暗是一病。

《说戒》

[注解]暗:即瘖,哑巴。

[今译]笑话盲人、聋子和哑巴,是一项病因。

教人撻捶是一病。

《说戒》

[注解]撻捶:责打(下人)。

[今译]教人责打是一项病因。

教人作恶是一病。

《说戒》

[注解]作恶:干坏事。

[今译]教人干坏事是一项病因。

舍祸离爱是一病。

《说戒》

[注解]舍祸:免祸。离:抛弃。

[今译]为求免祸竟离弃亲爱,是一项病因。

倡祸道非是一病。

《说戒》

[注解]倡:首倡,带头。道:犹导,引诱。

[今译]带头制造祸乱引诱别人干错事,是一项病因。

见便欲得是一病。

《说戒》

[注解]见:此指见到合意的东西。

[今译]见到合意的东西便一心想得到,是一项病因。

2.

体弱性柔是一药。

《说戒》

[注解]体弱性柔:犹体性柔弱。道家认为柔弱者生之徒,刚强者死之徒。体弱:指骨弱筋柔,体质如婴儿般的柔和。性柔:指性情柔和善于谦让。

[今译]骨弱筋柔,性情柔和谦顺,是一帖良药。

行宽心和是一药。

《说戒》

[注解]行宽:行动宽缓不急躁。心和:心情和顺。

[今译]行动宽缓心情和顺是一帖良药。

动静有礼是一药。

《说戒》

[注解]动静：动，行为，静，指安静。

[今译]有所行动和安静时都合乎礼法是一帖良药。

近德远色是一药。

《说戒》

[注解]德：美德。德行高尚的人。色：女色。

[今译]接近那些德行高尚的人，远离女色，是一帖良药。

不自尊大是一药。

《说戒》

[注解]尊大：地位、辈分高，权势大。

[今译]不自以为尊贵是一帖良药。

起居有度是一药。

《说戒》

[注解]起居：劳作和安息，泛指日常生活。度：规则，规律。

[今译]日常生活中劳作和休息皆有规律是一帖良药。

推分引义是一药。

《说戒》

[注解]分：收益的分配。义：指朋友间的情义、信义。

[今译]利益分配上能推让，朋友间讲信义，是一帖良药。

不取非分是一药。

《说戒》

[注解]非分:不该得的钱财、名誉。

[今译]不取不该得的名利是一帖良药。

好相申用是一药。

《说戒》

[注解]申用:发挥其作用。

[今译]喜欢相互推荐发挥其作用是一帖良药。

为人愿福是一药。

《说戒》

[注解]愿福:希望人幸福,犹言祝福。

[今译]为人祝福是良药。

位高下士是一药。

《说戒》

[注解]下士:谦下地接纳、请教比自己地位低的人,即俗语“礼贤下士”。

[今译]地位高却能礼贤下士,是一帖良药。

谏正邪乱是一药。

《说戒》

[注解]正:纠正。邪:邪念。乱:犹错失。

[今译]劝谏、纠正别人的邪念和错失,是一帖良药。

教化愚蔽是一药。

《说戒》

[注解]愚:愚昧。蔽:蒙蔽,指认识上的片面性。

[今译]教育化导那些愚昧和片面的认识,是一帖良药。

救祸济难是一药。

《说戒》

[注解]救祸:解救别人的灾祸。济难:帮助别人度过困难。

[今译]解救别人的灾祸,帮助他度过难关,是一帖良药。

戒敕童蒙是一药。

《说戒》

[注解]戒敕:告诫。童蒙:蒙稚的幼童。蒙,不懂事。

[今译]告诫蒙稚的幼童,是一帖良药。

开导迷误是一药。

《说戒》

[注解]迷误:错误而不自知。

[今译]开导那有错误却不自知的,是一帖良药。

扶接老幼是一药。

《说戒》

[注解]扶接:护持搀扶。

[今译]护持搀扶老人幼儿,是一帖良药。

以力助人是一药。

《说戒》

[注解]力：气力、能力。

[今译]凭自己能力帮助别人，是一帖良药。

与穷卹寡是一药。

《说戒》

[注解]与：给与，帮助。卹：怜恤，接济。

[今译]帮助贫穷、接济孤寡是一帖良药。

矜贫救厄是一药。

《说戒》

[注解]矜：哀怜，同情。厄：困难。

[今译]同情贫穷救助困难是一帖良药。

恭敬卑微是一药。

《说戒》

[注解]卑微：社会地位低下的人。

[今译]恭敬那些社会地位低下的人是一帖良药。

语言谦逊是一药。

《说戒》

[注解]语言：指讲话。

[今译]讲话谦和礼让是一帖良药。

推善隐恶是一药。

《说戒》

[注解]推善：推重别人的善行；隐恶：不宣扬别人过失。

[今译]推重别人善行而不宣扬其过失，是一帖良药。

推好取丑是一药。

《说戒》

[注解]推:推让。丑:差。

[今译]将好的推让给别人,自己取差的,是一帖良药。

推多取少是一药。

《说戒》

[注解]推:推让。多:大的利益。

[今译]将大的利益推让给别人而自己取较小的,是一帖良药。

称叹贤良是一药。

《说戒》

[注解]称叹:称道、赞美。

[今译]称道赞美贤良的德行是一帖良药。

见贤自省是一药。

《说戒》

[注解]贤:贤能。自省:自我检查,自我反省。

[今译]见到别人的贤能便自我对照反省,是一帖良药。

推功引苦是一药。

《说戒》

[注解]引苦:自己负担艰苦的。

[今译]将功劳让给别人,自己承担艰苦,是一帖良药。

不自伐善是一药。

《说戒》

[注解]伐:自我夸耀。善:擅长,长处。

[今译]不自己夸耀自己的长处是一帖良药。

不掩人功是一药。

《说戒》

[注解]掩:掩盖、埋没。

[今译]不埋没别人的功劳是一帖良药。

虽憎犹爱是一药。

《说戒》

[注解]憎:指受人憎恨。

[今译]虽受对方憎恨却依然爱他是一帖良药。

直谏忠信是一药。

《说戒》

[注解]直谏:坦诚地规劝。

[今译]坦诚地规劝以忠信待人是一帖良药。

不自彰显是一药。

《说戒》

[注解]彰显:显露、炫耀。

[今译]不自己显露炫耀才华,是一帖良药。

劳苦不恨是一药。

《说戒》

[注解]劳苦:指做艰辛的事。

[今译]做艰辛的工作却不怨恨,是一帖良药。

怀实信厚是一药。

《说戒》

[注解]实:笃实。信厚:忠信厚道。

[今译]胸怀笃实忠信厚道,是一帖良药。

覆蔽阴恶是一药。

《说戒》

[注解]阴恶:不愿让人知道或难于启齿的不美不善,如身体上的隐疾,德行上的过失。

[今译]能掩饰别人难以启齿的隐疾和过失,是一帖良药。

富有假乞是一药。

《说戒》

[注解]假:资借。乞:乞讨,请求。

[今译]自己富有而肯满足穷人的请求是一帖良药。

崇进胜己是一药。

《说戒》

[注解]崇:推崇。进:进荐。

[今译]推崇和进荐那胜过自己的人,是一帖良药。

好成人功是一药。

《说戒》

[注解]功:功业、事业。

[今译]喜欢助成别人的功业,是一帖良药。

不好阴私是一药。

《说戒》

[注解]阴私:犹隐私。

[今译]不喜欢探听别人的隐私,是一帖良药。

得失自观是一药。

《说戒》

[注解]得失:成功和失败。观:观照,省察。

[今译]成功和失败时都能自我省察,是一帖良药。

阴德树恩是一药。

《说戒》

[注解]阴德:人所不知的德行、恩惠。

[今译]建立人所不知的德行给人以恩惠,是一帖良药。

生不骂詈是一药。

《说戒》

[注解]生:终身。骂詈:责骂。

[今译]终身不责骂别人,是一帖良药。

不评论人是一药。

《说戒》

[注解]评论:对人品头论足。

[今译]不对人品头论足是一帖良药。

好言善语是一药。

《说戒》

[注解]好言善语：说话和善。

[今译]说话和善是一帖良药。

苦不假推是一药。

《说戒》

[注解]假推：借口推托。

[今译]碰到要吃苦的事不借口推托，是一帖良药。

施不望报是一药。

《说戒》

[注解]施：赠与别人。

[今译]赠与别人并不期望回报，是一帖良药。

质言端慤是一药。

《说戒》

[注解]质言：直言，没有浮华的语言。端慤：端庄笃实。

[今译]语言没有浮华，端庄笃实，是一帖良药。

心静意定是一药。

《说戒》

[注解]静：清静。定：凝定，指意念专注不动。

[今译]心境清静意念凝定，是一帖良药。

不念旧恶是一药。

《说戒》

[注解]旧恶:过去得罪过自己,旧的过节。

[今译]不将旧过节记在心上是一帖良药。

匡邪弼恶是一药。

《说戒》

[注解]匡:纠正。弼:纠正、矫正。

[今译]纠正邪行矫正恶习,是一帖良药。

听谏受化是一药。

《说戒》

[注解]谏:劝谏、规劝。化:教化、化导。

[今译]听从规劝接受化导,是一帖良药。

忿怒自制是一药。

《说戒》

[注解]自制:自我克制。

[今译]忿怒时能自我克制,是一帖良药。

解散思虑是一药。

《说戒》

[注解]解散:指消除、排遣。

[今译]能够排遣思虑是一帖良药。

尊奉老者是一药。

《说戒》

[注解]尊:尊重。奉:奉侍。

[今译]敬重奉侍老人,是一帖良药。

闭门恭肃是一药。

《说戒》

[注解]闭门:闭门家居。恭:恭敬。肃:庄重。

[今译]闭门家居时也一样恭敬庄重,是一帖良药。

内修孝悌是一药。

《说戒》

[注解]内:家庭中。孝:下辈对长辈的体贴顺从。悌:同辈兄弟间的友爱。

[今译]家庭中推行对长辈的孝顺和同辈间的友爱,是一帖良药。

远嫌疑是一药。

《说戒》

[注解]嫌:嫌疑,疑惑难明、易遭猜疑的事。此将嫌疑拆开,是求句式整齐。

[今译]远离那疑惑难明的场所,避开易遭猜疑的事儿,是一帖良药。

蔽恶扬善是一药。

《说戒》

[注解]恶:指犯过的过错和不良的品行。善:做的好事和美德,泛指优点。

[今译]对人包容其恶行,宣扬其善行,是一帖良药。

清廉守分是一药。

《说戒》

[注解]清廉:清白廉洁。分:本分职守。

[今译]清白廉洁忠于职守,是一帖良药。

好饮食人是一药。

《说戒》

[注解]饮食:作动词用,指请人饮水用餐。此处指以茶食周济别人。

[今译]喜欢用饮食周济别人,是一帖良药。

不干预人是一药。

《说戒》

[注解]干预:干涉。

[今译]不干涉别人是一帖良药。

助人执忠是一药。

《说戒》

[注解]执忠:奉行尽心竭力的原则。

[今译]帮助别人时奉行尽心竭力的原则,是一帖良药。

恬淡宽舒是一药。

《说戒》

[注解]恬淡:心境安闲淡泊。宽舒:宽宏舒畅。

[今译]心境安闲淡泊宽宏舒畅,是一帖良药。

恬淡无欲是一药。

《说戒》

[注解]无欲:没有(不合自然的)欲念。

[今译]心境安闲淡泊没有欲念,是一帖良药。

立功不倦是一药。

《说戒》

[注解]不倦:不停息,不知疲倦。

[今译]建立功业不知疲倦,是一帖良药。

仁顺谦让是一药。

《说戒》

[注解]仁顺:仁爱温顺。

[今译]仁爱温顺能够谦让,是一帖良药。

好生恶杀是一药。

《说戒》

[注解]生:帮助人和动物活命。杀:杀戮。

[今译]喜好帮助人和动物活命,厌恶杀戮,是一帖良药。

廉洁忠信是一药。

《说戒》

[注解]忠:忠厚。信:诚信。

[今译]做到廉洁忠厚诚信是一帖良药。

不多贪财是一药。

《说戒》

[注解]贪:贪求。

[今译]不多贪求财物,是一帖良药。

不烧山木是一药。

《说戒》

[注解]不烧山木:不焚烧山林。道教崇尚回归自然,故反对破坏环境。认为焚烧山林是极大的恶事,会遭致天人共愤。

[今译]不焚烧山林,是一帖良药。

喜人有德是一药。

《说戒》

[注解]德:美德,亦指恩德。

[今译]喜欢别人有美好的德行,是一帖良药。

赴与穷乏是一药。

《说戒》

[注解]赴与:赶去送与。穷乏:穷尽困乏。

[今译]当人穷尽困乏时赶去送上救济,是一帖良药。

代老负担是一药。

《说戒》

[注解]负担:原义指挑担,泛指承担各种气力活儿及应出财物等。犹今言承受各种负担。

[今译]代替老人承受各种负担,是一帖良药。

慈心愍念是一药。

《说戒》

[注解]慈心:心地仁慈。愍:哀怜,指同情心。

[今译]心地仁慈常存同情心,是一帖良药。

好称人善是一药。

《说戒》

[注解]善:美德,美行。

[今译]喜欢称道别人的美德美行,是一帖良药。

因富而施是一药。

《说戒》

[注解]因:凭借。施:施舍,此指以钱财办公益事业。

[今译]凭借富足的财力而贡献给社会,是一帖良药。

三、少私寡欲 清宁心神

道家养生思想的一个重要内容,是提倡少私寡欲,内养形神,减少思虑,加强对情绪的节制,表现出对影响健康的心理因素的高度重视。

人不能脱离物质基础而存在,所以没有欲念的人几乎找不到;有欲念,有与外界的沟通,难免会有思虑的忐忑,会有喜怒哀乐的情绪波动。所以中国人习惯于将七情与六欲并提。情与欲,是人的心理活动,但又会影响乃至制约生理的健康。道家提倡寡欲,一方面是看到人不能完全禁绝各类欲念,禁欲的道路不易走通,所以承认欲的合理性;另一方面又看到欲望太过对身体和行为的不良影响,所以力求减少欲望,将之限定在合理的范围内。至于各种情绪,如喜怒、憎爱、悲喜之类,也都要求尽量节制,不可放肆纵情。认为没有节制便会引发各种疾病,重者殒命。

道家的这些思想有一定的现实意义。当代社会的物质文明,比以往任何时代都丰富,都发展迅速。而这种发展,是以市场经济作为前提的。市场经济为物质利益所驱动,充满着竞争,当然也充满着风险。与此相应,人们的情绪也常表现为焦躁、烦恼、无端惊悸,甚至不知怒从何来。这类情绪得不到宣泄,难免身心不自在。道家的养生法,从减低欲望、节制情绪着手,用的是釜底抽薪之法。今天读一读这方面的格言,多

多少少，会获得一丝清凉。

1.

世人不终耆寿，咸多夭殁者，皆由不自爱惜，忿争尽意，邀名射利，聚毒攻神，内伤骨髓，外贬筋肉，血气将无，经脉便拥，肉理空疏，唯招蛊疾，正气日衰，邪气日盛矣。

《养性延命录·教诫篇》

[注解]耆寿：老寿。夭殁：夭折。毒：痛恨，指在争执中产生的内心煎熬。蛊疾：指内心迷惑丧失意志。参看《左传·宣公八年》杜预注。

[今译]凡人不能享尽老寿、多早死的缘由，都是因为不知道爱惜自己，忿怒争斗中但求满足意愿，邀求高名猎取财利，聚集着内心的煎熬撞击着精神，内部伤害了骨髓，外部减损着筋肉，血气将要干枯，经脉壅塞不畅，肌肉疲弱，只有招来惑乱心神丧失意志的“蛊疾”，正气日益衰微，邪气却日益旺盛了。

且夫善养生者，先除六害，然后可以延驻于百年。何者是耶？一曰薄名利，二曰禁声色，三曰廉货财，四曰损滋味，五曰除佞妄，六曰去沮嫉。

《抱朴子养生论》

[注解]延驻：延生驻世，即生活于世间。佞妄：佞，用花言巧语谄媚人；妄，虚妄，不实。沮嫉：沮，沮丧；嫉，妒忌，这两种心理状况都是在比不过别人时心理失衡引起的。

[今译]善于养生的人，先除去六害，然后可以延生驻世享寿百年。什么是除六害呢？一叫做看淡名利，二叫做禁止放纵声色情欲，三叫做不贪奇货财宝，四叫做减损美味，五叫做

除去谄媚和虚妄，六叫做去掉沮丧和妒忌。

夫常人不得无欲，又复不得无事。但当和心少念，静身损虑，先去乱神犯性，此则啬神之一术也。

《养性延命录·教诫篇》

[注解]和心：心境平和。乱神：扰乱心神。犯性：抵触本性。啬神：节省精神。老子有言：“爱民治国莫若啬”，道教徒将之当成养生要言，强调节省本身具有的精、神、气。

[今译]平常人不可能没有欲念，又不可能摆脱世事，只是应当心境平和减少欲念，使身形宁静减少思虑，先去掉扰乱精神、抵触本性的行为。这也是节省精神的一种方法。

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。

《备急千金要方》卷二十七引嵇康语

[注解]名利不去：不摆脱名利束缚。声色：声乐美女。滋味：美味，指追求美味。神虑精散：心神思虑过分导致精气散失。

[今译]养生有五件难处：摆不脱名利束缚是一难，喜怒之情不能除去是二难，声乐美女割不断是三难，美味的食物不能舍弃是四难，思虑太多以致精气散失是五难。

割嗜欲所以固血气，然后众害却焉，寿命长焉。

《摄生纂录》

[注解]割：割除，割断。嗜欲：嗜好欲望。范围很广，泛指对一切物质欲望、男女情欲的追求。

[今译]割断嗜欲是为了坚固血气，然后各种伤害都能抵

御，寿命才能长久。

养心莫如寡欲，存神须是闲邪。

宋·郭邛《次韵劝道歌》

[注解]养心莫如寡欲：语出《孟子》。寡欲：减少嗜欲。存神：原是道教养生之术，要使神不离形。此处泛指守住精神。闲：防闲。邪：邪恶。

[今译]涵养心智的方法没有比减少嗜欲更好的了；守住精神必须要防闲邪恶的侵蚀。

淡薄不亲，狂荡是邻，纵不损身，亦能败神。

《太上保真养生论》

[注解]淡薄：犹淡泊、恬淡、寡欲，此指持这一态度的人。不亲：不亲近。狂荡，纵情任性放荡骄恣的人。邻：贴近、靠拢。

[今译]淡泊世情的人不去亲近，却靠拢那些纵情任性放荡骄恣的人，即使不丧失生命，也会沮败心神。

心不挠者神不疲，神不疲则炁不乱，炁不乱则身泰寿延矣。

《保生要录》

[注解]挠：扰乱，搅动。泰：和泰、安泰，使身体和谐顺畅。

[今译]内心不受扰乱精神就不会疲倦，精神不疲倦内炁不会紊乱，内炁不紊乱那么就能身体和泰寿命延长了。

恩爱牵缠不自由，利名紫绊几时休？放宽些子自家福，免致中年早白头。

《卫生歌》

[注解]萦绊：牵绊、牵挂。

[今译]被恩爱之情缠绕得不到自由，名利牵挂着何日能罢休？放宽一些便是自家的福分，以免弄得人到中年就早白了头。

嗜欲纵乎心，孰能久去？

五代后唐·崔希范《天元入药镜》

[注解]纵乎心：放纵于心。

[今译]嗜好情欲放纵于内心，谁能够永久地排除？

目不欲视不正之色，耳不欲听丑秽之言，鼻不欲向膻腥之气，口不欲尝毒刺之味，心不欲谋欺诈之事。此辱神损寿。

《养性延命录》

.55.

[注解]不正之色：不正当的颜色。从《论语》“非礼勿视”引申而来，泛指不合礼制、邪乱的颜色。丑秽之言：肮脏污秽的言辞。膻腥之气：骚膻腥臭的气味。毒刺之味：有毒和辛辣的味道。辱神损寿：困辱心神减短寿命。

[今译]眼睛不要看不正当的事物，耳朵不要听肮脏污秽的言辞，鼻子不要闻膻骚腥臭的气味，嘴巴不要尝试有毒、辛辣的味道，内心不要策划做欺诈的事情。这些都是困辱心神减损寿命的。

田夫寿、膏粱夭，嗜欲少多之验也。

《养性延命录》

[注解]膏粱：膏粱子弟，出身富户从小享受膏腴的食物。

[今译]农夫往往长寿，膏粱子弟却常常短命，正是嗜欲多

少影响寿命短长的验证。

静坐少思寡欲，冥心养气存神。

佚名《养生篇》

[注解]冥心：静心，使心处于宁寂不动的状态。存神：原指使体内诸神归位的方法，此处可一般地理解为守住精神，不外散。

[今译]静坐时尽量减少思虑和嗜欲，心体寂然不动涵养元气存守精神。

外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，可寿百数也。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]外：外表，此与内相对指形体。劳形：身体劳作。劳：古人作劳碌、疲惫解。恬愉：心境平静愉快。自得：自如，自由。指没有其他力量的牵缠。

[今译]不做劳碌形体的事，内心没有思前想后的困惑，以平静愉悦为追求，以自如自由为功绩，形体不损坏，精神不散失，可活到几百岁。

耳耽淫声，目好美色，口嗜滋味，则五脏摇动而安定，血气流荡而不安，精神飞驰而不守。正气既散，淫邪之气乘此生疾。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]耽：酷嗜、沉溺。淫声：不正之声，指靡靡之音，不合礼度的音乐。飞驰：飞散，指思想念头散逐于外物。淫邪：邪恶。

[今译]耳朵嗜嗜靡靡之声,眼睛偏喜见美女,嘴巴嗜好美味,那么五脏受到摇动无法安定,血气流动冲荡不安稳,精神飞散而不能固守。正气既已散失,淫风邪气就会乘虚而入,产生疾病。

2.

少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶,行此十二少,养生之都契也。

《养性延命录》引《小有经》

[注解]少思:少思索。少念:少念虑。乐:快乐。喜:喜悦。好:嗜好。恶:厌恶。都契:总枢。

[今译]少思索、少念虑、少欲望、少事务、少讲话、少欢笑、少忧愁、少逸乐、少喜悦、少发怒、少嗜好、少厌恶,实行这十二个“少”,是养生的总枢要。

多思则神殆。

《养性延命录》

[注解]殆:危险、危害。

[今译]思索多便会危害精神。

多念则志散。

《养性延命录》

[注解]志:志向。散:分散。

[今译]思虑多便会志向分散。

多欲则损志。

《养性延命录》

[注解]志：志向，志气。
[今译]欲望多则损害志气。

多事则形疲。

《养性延命录》

[注解]形疲：形体疲倦。
[今译]事务多便会使形体疲倦。

多语则气争。

《养性延命录》

[注解]气争：争犹挣；气挣，指勉力支撑，气急不继。
[今译]多说话便会气急不继。

多笑则伤藏。

《养性延命录》

[注解]藏：五脏。
[今译]多笑便会损伤五脏。

多愁则心悞。

《养性延命录》

[注解]悞：恐惧，害怕。
[今译]多忧愁就会内心恐惧。

多乐则意溢。

《养性延命录》

[注解]意溢：心志满溢。

[今译]多逸乐便会心志满溢。

多喜则忘错悞乱。

《养性延命录》

[注解]忘错悞乱：易遗忘、出差错，心神昏乱。

[今译]多喜悦便易遗忘、出差错，心神昏乱。

多怒则百脉不定。

《养性延命录》

[注解]百脉：泛指脉象。不定：快慢强弱失去均衡。

[今译]多发怒则脉象搏动失去均衡。

多好则专迷不治。

《养性延命录》

[注解]专迷不治：专注地迷恋于所好而荒废正事。

[今译]多嗜好便会过于专注迷恋而荒废正事。

世人欲识卫生道，喜乐有常嗔怒少。心诚意正思虑除，顺理修身去烦恼。

《卫生歌》

[注解]烦恼：原系佛教用语，指贪、欲、恚、愚、痴等，佛教认为这些都是迷惑不明才产生的错误，能烦心恼身，故名烦恼。这儿泛指造成身体不健康的诸因素。

[今译]世上人要了解养护身体的妙道，喜乐有一定的常度，怨怒要少。心意诚正思虑去除，顺着自然的法则去修身就能驱除生活中的烦恼。

喜怒过多，神不归室，情爱无定，神不守形。

《彭祖摄生养性论》

[注解]神不归室：神不返回应驻之处。道教认为身体各处都有神驻守，神常归于宅室，便能形神合一健康长寿。

[今译]欢喜或发怒过多，诸神便不能返回应驻的宅舍；憎恶和情爱没个定准，精神便守不住形体。

夫妄念莫大于喜怒。怒里回思则不怒，喜中知抑则不喜。

宋·张伯端《玉清金笱青华秘文金宝内炼丹诀》卷上

[注解]妄念：胡乱的念头，道教认为喜怒等是受到外物的刺激才出现的，并非出于人的本性，故称之为妄念。抑：抑制。

[今译]胡乱的念头没有比喜怒更突出的了。发怒时转过念头思考一下便不会再发怒，欢喜时知道抑制就不会再欢喜。

神强者长生，气强者易灭。柔弱畏威，神强也；鼓怒骋志，气强也。

《彭祖摄生养性论》

[注解]神强：心神强健。神，与“气”相对，犹今言自我意识自我控制能力。气：此处指意气。柔弱畏威：道家提倡柔弱守雌，好像畏惧外界的威胁，认为这样才能使自己立于不败之地。鼓怒骋志：鼓，振作；骋，驰骋；放纵地奔驰，指鼓足怒气使自己的意志放纵地推行。

[今译]心神强健的能够寿命长久，意气逞强却容易灭亡。柔弱守雌似乎畏惧威势，是心神强健的表现，而鼓足怒气使自己意志放纵地推行，则是意气逞强的表现。

神疲心易役，气弱病相萦。勿使悲欢极，当令饮食均。再

三防夜醉，第一戒晨嗔。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]心易役：心志被外物控制、役使。病相萦：疾病缠身。极：极意发泄。

[今译]精神疲惫时心志容易被外物控制，内气虚弱疾病就会缠身。不要使悲哀和欢乐的情感极意发泄，应当让饮食调匀。再三强调防止夜里醉酒，第一注意清晨切勿发怒。

卫生切要知三戒，大怒大欲并大醉。三者若还有一焉，须防损失真元气。

《卫生歌》

[注解]大欲：极度的淫欲，指恣意纵情于荒淫。

[今译]养护身体必须要知道戒除这三者：暴怒，极度淫欲，以及喝得大醉。三者当中如果还有一项未戒除，要防止损伤元气。

忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。

《抱朴子内篇·极言》

[注解]阴气、阳气：阴、阳是道教用以概括人体生命活动的一对基本范畴，认为阴阳调适平衡是健康的重要条件，大怒破阴，大喜坠阳，故主张忍怒、抑喜以涵养阴阳。

[今译]忍耐愤怒之情不损害阴气，抑制喜悦之意以涵养阳气。

夫喜怒损志，哀戚损性，荣华惑德，阴阳竭精，皆学道之大忌，仙法之所疾也。

《枕中记》

[注解]志：记忆力。性：心性。阴阳：性生活。

[今译]喜怒损害记忆力，哀愁悲戚损害心性，荣华富贵迷惑品德，性生活会淘尽精气，都是学道的大忌，仙法所不容的。

喜怒乱气，情性交争。拥隔成病，神形岂宁？

《真气还元铭》

[注解]情性交争：情感和本性相互争持。拥隔：堵塞不通。隔，间隔、隔断。

[今译]喜怒扰乱了内气，情感和本性相争持，（气血）堵塞不通畅生出病症，精神和形体岂能安宁？

大乐气飞扬，大愁气不通。

《戒忌禳灾祈善法》

[注解]飞扬：飞散，此指气动荡不定，不能凝止。

[今译]极度欢乐令内气飞散，极度愁思使内气不通畅。

喜怒不测，阴气不足，阳气有余，荣卫不行，发为痼疽。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]不测：不可预测，没有定准。荣卫：荣气与卫气，中医指各种支撑养分及生命活动的物质。

[今译]喜怒没有定准，造成阴气不足，阳气过分，荣卫之气运行不畅，爆发出来，生成痼疽。

怒甚偏伤气，思多太损神。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]伤气：伤害元气。

[今译]发怒盛极偏偏伤害了元气，思虑多则过分损精神。

人或生长气息弱，不会快活疾病作。病一作，心要乐。心一乐，病都却。心疾还将心药医，便是长生不老药。

明·石天基《却病歌》

[注解]气息弱：先天不足，气息虚弱。疾病作：疾病发生、发作。却：除去、解决。

[今译]人有时生下来先天不足气息虚弱，加上精神状态不好疾病便会发作。一旦病发作，心情要保持快乐。心情快乐，病会自然除去。“心病还用心药医”，这句格言是长生不老的良药。

哀乐伤乎志，孰能久忘？

《天元入药镜》

[注解]志：有志向、记忆诸含义，泛称为心志。

[今译]悲哀和欢乐都会损害心志，谁能长久地忘掉它们？

思虑役乎神，孰能久无？

《天元入药镜》

[注解]役乎神：劳苦心神。

[今译]思索念虑会劳苦心神，谁能够永久地排除？

利禄劳乎身，孰能久舍？

《天元入药镜》

[注解]利禄：货利和禄位。

[今译]货利禄位劳碌着身体，谁能够永久地舍弃？

五味败乎精，孰能久节？

《天元入药镜》

[注解]五味：原指酸、甜、苦、辛、咸五种滋味，这儿泛指美味的食品。精：精气。

[今译]美味的食品能败坏精气，谁能长久地节制？

酒醴乱乎精，孰能久绝？

《天元入药镜》

[注解]醴：甜酒，酒醴，泛指各种美酒。精：应为情字的讹误。情，性情，古人反对“酒后乱性”。道家素来认为饮酒不节便会败德。

[今译]美酒会扰乱人的性情，谁能永久地断绝？

汲汲而欲，神则烦。切切而思，神则败。

《彭祖摄生养性论》

[注解]汲汲而欲：心情急切地期望、追求。切切而思：切切，情意专致而迫切。切切而思，指迫切不停地思考。

[今译]急切不休地向往追求，心神就会烦乱；紧迫不停地思索，心神就会败坏。

积忧不已则魂神伤矣，积悲不已则魄神散矣。

《彭祖摄生养性论》

[注解]魂神：魂与下文魄，古人皆指人的精神灵气，但二者所附不同。唐·孔颖达《春秋左传正义》“附气之神为魂”。“附气之神者，谓精神识性渐有所知。”所谓“精神识性”，略相当于当今的“意识”范畴。魄神：与魂神相对，为“附形之气”，略近于身体感官的知觉。

[今译]忧愁累积意识就会损伤，悲哀累积知觉就会消散。

视过其目明不居，听过其耳精泄漏，爱过其心神出去。

《云笈七签》卷八九引《妙真经》

[注解]视过其目：用眼察看超出了眼睛所能负担的程度。明不居：明，看视的能力，明不居，眼失去视力。精泄漏：道教认为耳属肾，肾水亏则耳鸣失聪；反之用耳过当也使肾水枯。肾为藏精之府。故云听过其耳则精水泄漏。

[今译]察看超出眼睛所能负担的程度，视力就会消退；听闻超出耳朵所能负担的限度，精水就会漏泄；偏爱超过心力，精神便会消失。

不以人事累意，不修仕禄之业，淡然无为，神气自满，以为不死之药。

《养性延命录·教诫篇》

[注解]累：牵累，拖累。淡然：恬淡，淡泊。无为：道家处世养生的最高境界，指不违反自然。

[今译]不让人世俗事拖累意志，不追求做官享受薪禄，淡泊无为，神气自然充盈——此为长生不死的灵药。

笑，欲令至少，莫令声高大。

《戒忌禳灾祈善法》

[注解]欲令至少：要求减到最少限度。

[今译]笑，要求减到最少的限度，不要让笑声太响。

远思强健伤人，忧患悲哀伤人，喜乐过差伤人，忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，戚戚所患伤人。

《养性延命录·教诫篇》

[注解]远思：思绪过于悠远。强健：强作勇健，强打精神。

忧恚:忧虑怨恨。戚戚所患:忧心忡忡,总是悲伤愁思。

[今译]思绪悠远强打精神有损健康,忧虑怨恨有损健康,喜悦欢乐不合节度有损健康,忿怒老不消解有损健康,急切地追求自己的愿望有损健康,忧心忡忡,总是悲伤愁思有损健康。

思虑最伤神,喜怒伤和息。

《保生铭》

[注解]和息:和谐的气息,指呼吸顺畅和泰。

[今译]思虑最是伤损精神,喜怒伤损呼吸的和泰。

思虑怵惕则伤神,神伤则恐惧自失,破悃脱肉,毛悴色夭。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]怵惕:惊怕、紧张。自失:自觉心神走失。悃:诚心。此指诚正的本心。

[今译]思虑太紧张便会伤神气,神气伤便生恐惧走神,破坏诚正之心,肌肉消瘦,毛发灰暗,面色早衰。

憎爱损性伤神。心有所憎,不用深憎,常运心于物平等;心有所爱,不用深爱。如觉偏颇,寻即改正,不然损性伤神。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]憎爱:憎恶和爱悦。运心于物平等:心念活动,常想到与万物平等。

[今译]憎恶和爱悦都会损害本性伤及心神。心中有憎恶之感,不可过分,要经常使心神居于万物平等的境界中。心中有所爱悦,不可过分。如觉得憎爱有不当及过分就要改正,不然便会损害正性伤及元神。

恐惧不解则精伤，骨痠痠，精时自下，五脏失守，阴虚气弱。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]痠：酸痛；痠痠：痠通痠，筋急引缩为痠，筋缓纵伸为痠。精时自下：精液时时自动流下。

[今译]恐惧无法解脱便会精气受伤，骨头酸痛，或筋急引缩，或筋缓纵伸，精液时常自动流下，五脏之气失去守护，阴虚气衰弱。

忧愁不解则伤意，恍惚不宁，四肢不耐。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]伤意：伤害意识。不耐：不耐烦，无端烦闷，不舒畅。

[今译]忧愁不能解脱便会伤害意识，神智恍惚不能宁静，四肢无端烦闷，不舒畅。

心惟静则不外驰，心惟静则和，心惟静则清。一言以蔽之曰：静，精气神始得而用矣。

《玉清金笱青华秘文金宝内炼丹诀》卷上

[注解]外驰：神驰于外，即分心、走神。和：此指气息和淳。清：此指没有杂念。精、气、神：内丹术语，指人身固有的元精、元神、元气。用：此指用来炼内丹的。

[今译]心只有静才能不分心走神，心只有静才能使气息和淳，心只有静才能不起杂念。总之一句话：静、精、神、气才能为我所用。

心清即念清，念清则精止。

《玉清金笱青华秘文金宝内炼丹诀·心为君论》

[注解]清:清静不杂。念清:心念纯正。念,心意发动,具体为关于某事的念头,又称意念。炼气功中心念必须纯正贯注于丹田、气脉,不可有杂念。

[今译]心地清正便念头清纯,念头清纯才能使精气留存。

心求静必先制眼。眼者,神游之宅。神游于眼而役于心,故抑之于眼而使之归于心。

《玉清金笱青华秘文金宝内炼丹诀》卷上

[注解]制眼:控制眼睛,使不乱视。神游之宅:神气游止的处所。注目某事,便会注意某事,故云。

[今译]心要求清静必须先控制眼睛。眼睛是神气停留的处所。神气游止于眼,而被心所支配,所以抑制它不游于眼,而使它归驻于心。

人寿夭在于撙节。若将息得所,长生不死,恣其情,则命同朝露。

《三元延寿参赞书》卷一

[注解]撙节:抑制、节省。命同朝露:寿命如早晨的露水般易消失。

[今译]人寿命长短在于是否知道节制。如果养护调理适宜,就长生不死,恣意放纵情欲,那么寿命便像早晨露水般的短暂。

众人大言,而我小语;众人多烦,而我少记;众人悻暴,而我不怒。

《养性延命录·教诫篇》

[注解]大言:大声说话。多烦:诸多烦心的事。悸暴:悸指心跳,悸暴指血液沸腾暴怒的样子。

[今译]一般人大声说话,而我却轻声细语;一般人有诸多烦心的事,而我却少挂念;一般人易激动至勃然大怒,而我却遇事不怒。

四、调神行气 深根固蒂

对气的重视,是道家的重要特点。恐怕世界上没有第二种学派或者宗教像道家般地重视气以及相关的锻炼功法。这当然与他们的宇宙观、形神观有密切关系。不过,气功的锻炼,倒也不是从道家开始的,古代医家、养生家早就有气功锻炼的主张和相应功法,只是道家将之置于更为根本的地位罢了。

依据道家的设想,气是生成一切的材料,也是人生命的本元。人的内气充盈,生命才能旺健。有气则有神,人的知觉灵敏,是气的派生物。神与气两者相互依存,共同控制着机体活动。气在体内又有另一种转化物,叫做精,或精气。精气负责生命的功能供给和生殖后代。精盛则精力充沛,精泄则体疲力衰。精、神与气三者,简化地说是神气两者,旺盛则身体健康,长寿可期,散失则体敝神亏,乃至衰老、生病。所以道家提倡减少精神气的支出,而要时时加以培固。气是大本大原,弥漫于整个世界。人体内部的神、气通过呼吸锻炼,又可与大自然的精纯之气相交换。就人来说,是吐出故气,吸入大自然的清淳之气,这就叫吐故纳新。纳入的气息,必须让它在体内的脏腑及气脉中运行,所以气以深蓄为妙。部分炼气士认为,炼气的根本,是要炼自己本来具有的元气,亦即内气。元气培固了,长寿才有希望。所以炼气功有以服食外气为主的,也有以

炼内气为主的。不管哪种功法，都必须让气在体内停蓄和运行，而气的运行，又受神的控制。神在气在，神行气行。神、气两者是气功锻炼中的基本要素。

道教气功功法很多，我们只摘引一些相关格言，作为健身的指导。

应当指出，道家气功，有很多神秘的因素，因为它的终极目的，是炼成仙体，通神达灵。我们在介绍其有关思想和具体功法的同时，决不能忘记这一点，应当将其中的种种神秘除去。近十余年来，社会上个别所谓“大气功师”，利用人们对气功的信赖，将传统气功理论中的神秘因素加以贩卖，有的还贴上“现代科学”的标签，欺世惑众。甚而利用这些，美化自己，夸大自己的所谓神通，让学气功者盲目地将气功师当神一样崇拜。这种不良倾向应当得到揭露和制止。我们在摘引道家关于炼气的合理见解的同时，也有意摘引了唐孙思邈关于气功神效的某些过度夸张的言论（所谓七候），以供读者了解道家气功的另一面，也多少可以为大家提供一点背景知识。

1.

深藏其气，固守其精，使无漏泄，深根固蒂者乃长生久视之道。

河上公《老子章句》第五十九章

[注解]深藏其气：深深地藏纳真气。常人呼吸之气从喉出入，炼气士则认为要使气深达于足踵，行于四肢。精：此指精液。根、蒂：喻根本，蒂，或写作柢。此借指气与精。

[今译]深深地藏纳真气，固守其精，不使漏泄，深培其根，加固其蒂，才是长生的正途。

气之所守，随神所生。神在则气在，神去则气去。

《太平御览》卷六五九引《上清经》

[注解]守：此指留驻。神：就本原言为神明，就表现言为意念。此指意念。生：产生。意念产生，即意念注于某处。

[今译]气所留驻之处，是跟随着意念的凝注的。意念在某处，气也在某处，意念一走失，气也随之失去。

天地万物皆因气以成形。故知气在人中，人在气中。气聚即生，气亡则死。

《摄生纂录》

[注解]气在人中，人在气中：气为人生命之本，故在人中；气又弥漫于整个世界，所以人又在气中。

[今译]天地万物都靠气才形成的，所以知道气在人身体内，人又生活在气中。气聚于身，便有生命，气亡失，死便来到。

夫身为神气之窟宅，神气若存，身康力健；神气若散，身乃死焉。若欲存身，先安神气。

唐·孙思邈《存神炼气铭》

[注解]神气：道教养生理论的基本概念。神指意识活动又称神明，气则泛指生命必需的物质基础。窟宅：留驻之处。存身：身存于世，指活着。

[今译]身体是神、气的居所，如果神气存于身，便身体康宁，体力充沛。神、气如果散失，身体便死亡。如想要身体活着，先要安顿好神、气。

气为神母，神为气子。神气若俱，长生不死。

《存神炼气铭》

[注解]气为神母：气是神的本原。道教认为构成世界万物包括人体的，是气。气精粹凝聚，便生神。所以称气与神是母与子的关系。俱：共生在一起。

[今译]气是神的本原，神是气的派生物，神和气如果相互依存共处于身，使人长寿乃至不死。

若欲安神，须炼元气。气在身内，神安气海。气海充盈，心安神定。定若不散，身心凝静。静至定俱，身存年永。常住道源，自然成圣。

《存神炼气铭》

[注解]元气：体内固有的内气，道教认为它是生命本元，故称元气，以区别于口鼻呼吸之气。气海：即下丹田，在脐下二寸。定：道教气功术语，指心凝止于一处，不动不摇。实指没有任何杂念的纯净静寂的心理状态。静至：静到极点。道源：大道源头。道教认为道与气通，炼气达到淳和状态便与大道合一。圣：指神仙，炼气成仙，是虚幻的宗教玄想。

[今译]如果想安顿神明，必须锻炼元气。元气在身，那么精神便凝聚于下丹田。丹田气满，心便安宁精神达于“定”境。达于“定”境不散，身心便凝驻安静。静到极点，与“定”境共存，那么便身体长存，年寿绵久。这样便经常地处于大道源头，自然成了活神仙。

心为五脏之主，气为百体之使。动用以太和为马，通宣以玄寂为车。

《彭祖摄生养性论》

[注解]百体:身体的各个部分。使:使者、差役。太和:气的浑沦和淳的状态。通宣:指气在体内的流行。玄寂:冥漠无思而宁静的心理状态。马、车:都喻中介、途径。

[今译]心是五脏的主脑,气是身体各部分的差役。要想用气,必须以淳和的状态作马,要让气流通,须得凭借无思无虑的心境做车。

上药三品,神与气精。

《高上玉皇心印妙经》

[注解]药:内丹术语。指炼丹的原料。炼丹术用各种药料炼丹,称丹成服后可长生不老。内丹术认为可以靠自己体内固有的精、气、神作药料,炼成内丹。气精:元气与元精。精也是气,但成人后会化成精液,泄则伤气。

[今译]内丹大药只用三味:元神与元气、气精。

神依形生,精依气盈,不凋不残,松柏青青。

《高上玉皇心印妙经》

[注解]依:依靠,倚托。不凋:不凋零。残:残害,损伤。松柏青青:喻身体健康,青春长驻。

[今译]神明倚托着形体便能有生命,元精依靠元气的充盈。如果三者不凋零不损伤,便能如松柏常青,青春永驻了。

修行之人,须要精神气全也。精全则耳润肌泽,神全则面泽目清,气全则音响体轻。

《太玄宝典》

[注解]耳润:耳廓温润有光。肌泽:肌肤有光泽。按润泽等语,都形容精、气、神充于内时体表的征候。

[今译]修行大道的，必须要精、气、神周全无损。精能周全，那么耳朵呈温润之色，肌肤富有光泽，神能周全，那么面目润泽，目睛清朗，气能周全，那么声音洪亮，肢体轻捷。

学道先明精气神，成全三物道方亲。

元·王唯一《明道篇》

[注解]学道：此指炼内丹。道教追求学道、得道，途径不一。各派都将用自己方法获得的结果称得道。内丹术认为内丹成即得道，学道即修内丹。成全：使之完全、圆满。亲：亲近、贴近。

[今译]学内丹先要弄明白精、气、神，三者能够周全圆满，才能贴近大道。

外无求，内自然安静；安静则神定；神定即气和；气和即元气自至；元气自至即五藏滋润；五藏滋润即百脉通流；百脉通流即津液上应。

《太上养生胎息气经》

[注解]内：指内心。气和：此指呼吸平和。五藏：中国古代称心、肺、肝、肾、脾及相应功能为五藏，五藏与六腑（大肠、小肠、胆、三焦、胃、膀胱）为最重要的内部器官。百脉：气血行走的路线。津液：唾液。上应：应于上，指唾液充溢。道教认为系健康之象。

[今译]对外无所求，内心自然安静；安静，神便安驻于定境；神能定，便能呼吸平和；呼吸平和，那么元气自然来到；元气来到，五藏便能受到滋润；五藏受到滋润，那么气血之脉便流通；气血之脉流通，那么口中唾液便充沛。

气为精门。人若守精，如屋有人，其量百世；人若无精，如屋无人，祸及其世。

《太上养生胎息气经》

[注解]精门：精的门户。指精所生成之处。百世：百倍的寿命。世，指人之一生。

[今译]气是精的门户。人如能保守精气，就像房屋有人居住，其限量达到百世之久；人如果没有精气，就像房子没有人居住，当世就会发生祸患。

气者保于精，精者气也。精气两全，是曰真人。

《太上养生胎息气经》

[注解]保于精：由精得到保全。精，指精力，精液。真人：道教认为得道之人，又是神仙的等级之一。

[今译]气由精得到保全，精就是气。精和气两者都周全，便叫做“真人”。

精全气全，精泄气泄。唯精与气须保全真。先贤至道，爱气保精而能长生。

《太上养生胎息气经》

[注解]泄：走失，漏泄。道教养生要求精力少支出，精液固而不走失。全真：完全地合乎本性。真，指本真，本来面貌。道教认为人生下来精气神是周全的，后天活动才有损伤，有道之人可以回复到这种本真状态。

[今译]精全，才能气全；精力走泄，气也走泄。精和气都必须保持合乎本性的状态。先辈贤师最重要的道行，就是爱惜内气保养其精，而能够长寿。

神若出，便收来。神返身中气自回。

《养生秘录》

[注解]神若出：指心神外骛，思虑及于外物。回：双关语，指回到身中，亦指在身中回旋周流。

[今译]心神若是外骛，立刻便要收回。神明回到身中，气自然跟着返回。

神御气，气留形，不须杂术自长生。

《养生秘录》

[注解]御：控制。杂术：多种多样的修身术。

[今译]神明能够控制住气，气便留驻于形体，不用再修其他的方术，自然能够长寿。

欲得身中神不出，莫向灵台留一物。物在身中神不清，耗散真精损筋骨。

《养生秘录》

[注解]灵台：指心。物：外物，此指关于外物的思虑，念头。真精：元精。

[今译]要想身中神明不外骛，别在心中留下什么念头。念头在身中，神明便不清澄，耗费消散了元精，损害到筋骨。

2.

凡初行气，先安稳其身而和其气，无与意争。若不安和即且止，和乃为之。

《摄生纂录》

[注解]行气：一种炼气的功法，吸纳清新外气使纳于丹

田,达于四肢,或用内气周流全身气脉。和其气:调和气息。无与意争:不要和意念争持。指心意不宁时,不要勉强克制意念。

[今译]凡是初学行气功法的,先要使形体安稳,然后调和气息,不要硬性克制意念。如果体不能安,气息不能调和,暂时停止,待和顺才开始学练。

气至则形安,形安则鼻息和调,鼻息和调则精气来至。精气来至则自觉形热,形热即颇汗出,汗出且勿便起。

《摄生纂录》

[注解]气至:指在初炼气时,体内有顺畅之感。精气:宇宙间精淳之气。形热:身体发热。起:指起身终止练功。行气一般是坐或卧着锻炼。汗出而起,一是半途而废,二是此时毛孔俱开,遇风易受寒。

[今译]有气血顺畅的感觉,身体便安详,身体安详,鼻息便能调和,鼻息调和,精淳之气便会到来。精淳之气到来,自会感觉身体发热,身体发热便会出汗,如出汗暂且不要立刻起身。

能去忿怒忧愁即气不乱,气不乱即正气来至。正气来至即口中甘香,口中甘香即多唾而鼻息微长,即五藏安而气和其理。

《摄生纂录》

[注解]气不乱:气息不乱,亦指气循经脉,不紊乱。理:原义为纹理。此指气应行的脉络、道路。

[今译]能消除忿怒、忧愁等情绪,那么气行不会紊乱。气行不紊乱,那么正气便会入身。正气入身,那么口中生出甘香

之味，口中生出甘香，便多生唾液，而且鼻息微细而加长，于是五藏安宁，气息和顺地循行于经脉。

凡行气以鼻纳气，以口吐气，微引之，名曰长息。

《摄生纂录》

[注解]微引之：轻轻地引气。引，有引长、加长义。

[今译]凡做行气锻炼，用鼻吸气，用口吐气，轻轻地引动它，称作“长息”。

凡行气闭气虽是治身之要，然要先达解其理空又宜虚，不可饱满。若气有结滞不得宣流，或致发疮。譬如泉源不可壅竭。

《摄生纂录》

[注解]闭气：一种气功方法，指闭住呼吸，亦即使呼吸绵长，一息长于平常数息乃至数百息。空又宜虚：指气行的道路必须空旷虚无。结滞：气结于某一处所滞塞不行。这是炼气中常见的偏差。

[今译]行气和闭气虽是修身的要求，但必须先了解气走的道路要求空旷，又适应虚通，不可让它饱满。如果气结聚滞塞，不能够宣通流动，可能会导致生疮。这就像泉源，不能壅堵遏止。

若食生果服肉，及喜怒忧患不除，而以行气，令人发上气。

《摄生纂录》

[注解]服肉：吃肉类食品。发上气：气功中的偏差，指气呃逆上行。

[今译]如果吃生瓜果又吃肉食，以及喜、怒、忧、患一类情

绪不消除，便去锻炼行气，使人气逆上行。

调气者，平明面向午，展两手于膝上，徐徐按捺支节，口吐浊气，鼻引清气，所谓吐故纳新者也。

《摄生纂录》

[注解]调气：即服气、行气。午：南方。支节：肢体关节。吐故纳新：语出《庄子》，指吐出故气，吸纳清新之气。为古代重要的炼气理论。

[今译]锻炼调气，天亮时面向南方，展开两手放在膝上，慢慢地按摩肢体、关节，口吐浊气，鼻吸清气，这就是所说的“吐故纳新”。

取气之时，意想气入毛际，流于五藏，四肢皆受其润，如山之纳云，如地之纳泽。

《摄生纂录》

[注解]取气：吸取清气。气入毛际：气从毛孔进入体内。润：滋润。

[今译]吸取清气时，意念中要想象清气从毛孔进入，流行于五藏，四肢都受到滋润，这就好像山收纳云雾，地收纳水泽。

第一时，心动多静少。思缘万境，取舍无常，忌虑度量，犹如野马，常人心也。

《存神炼气铭》

[注解]第一时：第一阶段。此处分析练气功时不同阶段的心理状况，共分由粗入精的五个阶段，称五时。后文又分析炼气收获的七种征候，合称五时七候。思缘万境：思虑念头流转于种种不同的外境。缘：形成和依附。来自佛教，按原义，

思为能缘，境为所缘，即思生万境，万境依附心生。野马：指漂浮在空气中的尘埃。

[今译]第一阶段，内心运动多，安静少。思绪流注于种种境地，肯定否定没有定准，畏忌思虑反复衡量，就像浮在空中的尘埃般飘忽不定，这乃是寻常人的心理状态。

第二时，心静少动多，摄动入静，心多散逸，难可制伏。摄之勤策，追道之始。

《存神炼气铭》

[注解]静少动多：宁静时少，躁动多。这与第一时的动多静少有区别。因为此时以追求宁静为主，与第一时的以躁动为主不同。摄动入静：统摄、控制心动，入于宁静。散逸：思绪分散外骛。勤策：勤勉鞭策，指不断追求，并加强。追道：追求与道契合。

[今译]第二阶段，心宁静时少，躁动仍多。努力控制动心入于宁静，心念仍然分散外骛，难于制伏。但能勤勉地、不断地加以控制，便是追求与道契合的开始。

第三时，心动静相半。心静似摄心，常静散相半。用心勤策，渐见调熟。

《存神炼气铭》

[注解]心静似摄心：心静时犹如(用意)控制动心。摄心才能静，尚未达到自然宁静的境界。调熟：调控熟练。

[今译]第三阶段，心躁动宁静各一半。心静，仍似有意控制心念，经常是宁静与散骛各一半。用心勤勉加紧，可渐渐至于调控熟练。

第四时，心静多动少。摄心渐熟，动即摄之，专注一境，失而遽得。

《存神炼气铭》

[注解]专注一境：心意专一地注意于一处地方。一般初学调息，注念于下丹田。遽：即刻、迅速。

[今译]第四阶段，心宁静时多，躁动时少。控制心念的技能渐渐熟练，心念一动便能加以控制，心意专注于一处，一走失，便能迅速控制住。

第五时，心一向纯净。有事无事，触亦不动。田摄心熟，坚散准定。从此已后，处显而入七候，任运自得，非关作矣。

《存神炼气铭》

[注解]一向纯净：达到本然的纯净状态。指念头不起，自然宁静。触：触染，犹今言刺激。田：疑因字之误。坚散：凝聚散念。处显：进入显示外象的阶段。入七候：进入七种收获征候的境界。非关作矣：不系乎有意作为了。

[今译]第五阶段，内心到本然纯净的状况。不管有事还是无事，刺激其心也不会有所动摇。因控制心念已经熟练，散念都得到凝固，必达于定境。从这以后，进入显露外象、呈现“七候”的阶段，任从内气的运行，怡然自得，不系乎有意作为了。

每欲服炁，常取体中安稳，消息自然得所。

《神仙食炁金柜妙录》

[注解]消息：消为减少，息为增长。自然界阳息则阴消，阳消则阴息，古人以消息指自然界的阴阳转换，流转不停。此指气在体内依阴阳消长之理有序进退。得所：得其所，获得其

本来应在的地方。此指合乎其本然的现象。

[今译]要服炁时，一般要求体内安稳不躁，这样气在体内的进退自然符合其固有规则。

行炁之法，少食自节，心定自安，志坚自通，意专自达。

（《神仙食炁金柜妙录》）

[注解]自节：自然可以控制。志坚：用心坚毅。意专：用意专一。指炼气中清除杂念，一意专注于气行的路径。

[今译]练行炁的方法，少进食，自然容易控制气行；心境凝定，自然气息能安稳；用心坚毅，自然气流可以贯通；意念专一，气自然会到达该到之处。

每欲食先须送气入腹，令与食为主。

《摄生纂录》

. 88 .

[注解]与食为主：做食物之主。

[今译]要进食时，先必须送气入腹，让它做食物之主。

凡服炁遇冬三月寒，则于一小室中生炭火暖之，服之则腹中冲和。如夏极热时，仍取月中炁服之，则大凉矣。

《神仙食炁金柜妙录》

[注解]服：吸服、吞服。这是服外炁的方法。月中炁：对月亮吸炁。古人认为月炁阴，性凉。

[今译]凡炼服气，碰上冬三月寒冷，那么可在一小房间中生炭火加温，这样吸服外气，便能腹中有和淳的感受。如碰上夏天最热的时候，便对取月亮中炁吸服之，那么身上便有很凉爽的感觉了。

每清朝初起，面向午，展两手于膝上，心眼观气入项下，达涌泉，朝朝如此，名曰送气。

《摄生纂录》

[注解]清朝：清晨。观气：在意念中觉察到气的运行。涌泉：穴位名，在脚底心。

[今译]当清晨刚起身，面向南方展开两手放在膝上，心念和眼光都觉察到（并引导）气息从颈项下行，直达涌泉穴。天天这样做，叫做“送气”。

常以生气时正僵卧，瞑目握固，闭气不息，于心中数至二百，乃口吐气出之，日增息。如此则身神具，五脏安。

《摄生纂录》

[注解]生气时：养生家依据昼夜间阴阳消长的原理，将自子时（夜间11时起）至巳时（上午11时止）看成阳气长息、生气之时。认为此时练功，吸入生气，其效倍增。后六时辰为死气时，炼之无效。握固：练功时的一种姿势，手大拇指压于四指下，握紧成拳。闭气：口鼻气息出入。身神：道教认为人身体各部位皆有神驻守，称为身神，现代气功学中一般将之理解成各部分的知觉。

[今译]经常在子时至巳时阳气生长时，放正身子直卧，微微闭上眼，双手握固，闭住气不作呼吸，心中数数至于二百，才口吐气，每日可以逐次增加间隔数。这样便可使身神完具，五脏安宁。

凡气纳则气上升，吐气则气下流，自觉周身也。

《摄生纂录》

[注解]气纳则气上升：这儿与下句一起讲气功中的逆腹式呼

吸。这种呼吸与平常相反，吸气时丹田气沿经脉上行，呼气时气下沉至丹田。凡行气，导引，练太极拳等内家拳，通用此法。

[今译]炼气时，吸纳时气便上升，吐气时气便下流（归于丹田），自然会觉得气流遍全身了。

当须闭其心，去其思，微其息，息以鼻无以口，使气常有储，名之曰胎息。

《摄生纂录》

[注解]闭其心：关锁其心，使之不外骛。息：呼吸的气息。胎息：气功功法。胎儿在腹中，不用口鼻呼吸，而通过脐带呼吸。古代炼气士认为若是成人炼气，使气息不经口鼻，而靠脐呼吸，便可回复到婴儿状态，可以长生。这种脐呼吸，称为胎息。不过这儿所讲的胎息，只是其最初步的功夫。

[今译]应当闭锁心田不使外骛，清除思虑，使气息微细，用鼻引气息而不能用力，使气经常有所贮存，便叫做胎息。

漱其舌下泉咽之，数十息之间一相继，名之曰胎食。

《摄生纂录》

[注解]舌下泉：唾液、津液。炼气家认为津液咽下可以灌溉五脏，有利健康，故提倡咽液。咽时先要漱炼至泡沫状，才徐徐咽下。数十息：隔数十次呼吸的时间。

[今译]漱炼津液咽下，每隔几十次呼吸的时间继续一次，称之为“胎食”。

3.

凡欲行气欲除百病，随病所在念之。头病念头，足病念

足,和气往攻之。

《摄生纂录》

[注解]念:此指意念贯注。气功术中,以意领气,故想以气攻病,必须有意念贯注该处。这是气功自我疗法。

[今译]想要用行气法消除各类病痛的,意念要贯注于病痛所在的部位。治头病,意念注于头,足病注于足,引导淳和之气去攻治。

若心中冷病吹而出之,热病呵而出之,肝病嘘而出之,肺病咽而出之,脾病嘻而出之,肾病吹而出之。每作皆三十六遍,仍须行导引之法。

《摄生纂录》

[注解]吹:吐气的方法之一,吐时口形如发“吹”声,但声音实际并不发出。呵:吐气的方法之一,吐时口如念“呵”音(但不可真的出声)。下面“嘘”、“咽”、“嘻”依此类推。此处用吐气法治病,是想吐出相关邪气。

[今译]如果心中有了阴冷的病症,用“吹”字法吐出病邪;燥热的病症,用“呵”字法吐出病邪;肝病用“嘘”字法吐出病邪;肺病以“咽”字法吐出病邪;脾病用“嘻”字法吐出病邪;肾病以“吹”字法吐出病邪。每一操练,都练三十六遍,仍然须做导引功法。

春嘘明目夏呵心,秋咽冬吹肺肾宁。四季常呼脾化食,三焦嘻却热难停。

《唐宋卫生歌》

[注解]春嘘明目:春天练“嘘”字吐气法,可以明目。嘘以养肝,肝明目。而肝属木,主春。炼功家认为春季练嘘,其功

效加倍。夏呵心：心属火，火主夏季，故夏日练呵字健心。秋咽：咽主治肺疾，肺属金，金主秋，故秋日练之。冬吹：吹主治肾，肾属水，水主冬，故冬练吹。呼：也是六字气法之一，指吐气时口形犹如发“呼”音。三焦：中医学名词。指水谷运化的路线。分上、中、下焦，上焦位置在胃上口，中焦在胃中脘，下焦在脐下当膀胱上口。中医又称三焦为气之所终始，气，指水谷之气。热难停：三焦阻则内热，三焦气通，内热消。

[今译]春天练“嘘”字法可以明目，夏天修“呵”字法健心。秋天练“咽”冬练“吹”，那么肺肾便安宁。四季常练“呼”字法，脾功能大增，易消化饮食。“嘻”字法消去三焦积气，内热便不会停滞在身。

春嘘明目水扶肝，夏至呵心火自闲。秋咽定收金肺润，肾吹唯要坎中安。三焦嘻却除烦热，四季常呼脾化脍。

明·周履靖《赤凤髓·四季养生歌》

[注解]水扶肝：春属木，木生水，水又润木，所以说水扶肝。火自闲：火气自然熄灭。闲，空虚，此指内火不起。心属火，心疾治则火气平。坎：此处代指肾。脍：晚餐，引申为熟食，此指饭食。

[今译]春天练“嘘”法可以明目，因为水润而扶助肝脏；夏天“呵”出心中积气内火自熄。秋练“咽”法定有润肺的功效，养肾用“吹”，使肾水安宁。“嘻”字法攻治三焦除去烦热，四季常练“呼”字法，有利脾脏消化饭食。

肝若嘘时目挣睛，肺知咽气手双擎。心呵顶上连叉手，吹肾还知抱膝平。脾症呼时须撮口，三焦客热莫生惊，仙人嘻字真玄秘，日日行功体渐宁。

《赤凤髓·去病延年六字法》

[注解]目挣睛:双目睁开,挣同睁。这是讲练习“嘘”字法时相应的动作。手双擎:双手举起。顶上连叉手:双手在头顶上相叉。撮口:口撮成圆形。

[今译]治肝练“嘘”字法双眼要睁开,治肺当知用“咽”字吐气且双手要举起。治心“呵”气时双手在头顶相叉,以“吹”治肾双手平平抱膝。脾脏有病用“呼”字法必须口撮成圆形。三焦有外热积聚不用惊慌,仙人传的“嘻”字法真是微妙,天天依法练功身体自会康平。

心神烦躁急须呵,此法通灵更莫过。喉病口疮并热痛,行之渐觉体安和。

《赤凤髓·去病延年六字法·呼心气》

[注解]口疮:口中生疮,中医认为是火气过旺热毒所致。故以呵法对治。

[今译]当心神烦躁时,必须立刻练“呵”字法,没有比这法儿更灵验的了。凡有喉痛、口疮及其他火热疼痛,练习“呵”法便会渐渐感觉到身体安宁和畅。

肾为水府是生门,保命藏精养蒂根。眉蹙耳鸣兼黑瘦,吹之精气返昆仑。

《赤凤髓·去病延年六字法·吹肾气》

[注解]肾为水府:中医学理论,认为肾为藏水之府,肾亏则水枯。藏精:藏贮精气。精气可转化为精液。中医说的肾,不仅指解剖学上说的器官肾,还包括与肾有关的一切藏象。精属肾,故肾为命门。眉蹙:眉皱而不舒。与耳鸣、黑瘦均为肾亏之象。精气返昆仑:精气返回滋补大脑。昆仑,指脑。肾

水平衡，便能上行补脑，是道教房中术和气功术主张的理论。

[今译]肾为藏水之府，也是生命之门，保全命门涵藏精气才能培养生命根本。当双眉紧皱不舒、耳鸣以及肤色黑而消瘦时，练习“吹”法，精气便会返回滋补人脑。

肝本青龙旺在春，病来还觉好酸辛。眼中赤色兼多泪，嘘法行功效若神。

《赤凤髓·去病延年六字法·嘘肝气》

[注解]青龙：肝属东方木，其兽为青龙。这是依照五行理论作出的人为规定。好酸辛：十分强烈的酸涩辛辣感觉。肝属木，木性酸，肝气过旺则酸，如酸胀、酸气等不舒服的感受。火克木，肝气不足，则有辛辣之症。眼：眼属肝，肝气过或衰，都会表现在眼病上。

[今译]肝在五行中本是青龙，旺气在于春，有病便会出现酸胀、辛辣一类不良感觉。如果眼睛发红并多流眼泪，那么用“嘘”字法锻炼，效果如有神助。

肺生咳嗽作痰涎，胸膈烦焦喉舌干。却病急行咽字诀，上焦火降肺安然。

《赤凤髓·去病延年六字法·咽肺气》

[注解]胸膈烦焦喉舌干：这是肺气不宁的症状。烦焦，烦热。上焦火降：上焦在胃上口近胸膈，火旺则克金制肺，火降则肺气得舒。

[今译]肺疾会咳嗽多痰，胸膈处烦热喉枯舌干。治病的方法是快快锻炼“咽”字诀，那么上焦火气下降肺自然安妥。

脾家属土太仓名，饮食成痰湿热生。泻痢脾鸣兼吐水，调和四季得和平。

《赤凤髓·去病延年六字法·呼脾气》

[注解]脾家属土：脾在五脏中属土，土居中央总统四方、四季，主消化纳受，故称为“太仓”。饮食成痰：吃下去不消化，反而生痰。脾鸣：脾部气鸣。调和四季：这里说用呼治脾，但字面上未挑出。脾土平，则能调和四季，平衡其他四脏。

[今译]脾属土号称太仓，如果饮食不受反而生痰显现湿热之症，腹泻脾区气鸣并吐水，（以呼治脾）能调和四季，身体便重获平和。

三焦火症报君知，静坐蒲团须用嘻。此法通玄传上古，清凉三部是良医。

《赤凤髓·去病延年六字法·嘻三焦》

[注解]火症：火气过旺的症状。蒲团：蒲草编成的坐垫，古人练武功常坐之。当代练功或坐于凳，或坐于床，不拘泥坐具。通玄：即通灵，形容其神妙。

[今译]三焦有火热之症，那么报告你知道：此时应当静坐蒲团练“嘻”字功。这一功法神妙传自上古，练之使三焦清凉，是极好的医术。

呵属心王主其舌，口中干涩身烦热，量疾深浅以呵之，焦腑疾病自消灭。

《赤凤髓·六气歌诀》

[注解]干涩：口中干燥舌头转动不灵。量疾深浅：根据疾病的不同程度。量，量度。焦腑：即三焦，为六腑之一。火气过旺，三焦阻塞，故治心火其效可及三焦。

[今译]“呵”法主治心火及所支配的舌,如口中干燥滞涩身体烦热,根据病症的不同程度练“呵”法,三焦的疾病也自然会随之消灭。

呼属脾神主其土,烦热气胀腹如鼓,四肢壅闷气难通,呼而理之复如故。

《赤凤髓·六气歌诀》

[注解]气胀腹如鼓:腹内气胀鼓起。古人以鼓形容腹空而气胀。此类症状,中医归于脾病。壅闷:壅塞不通利。

[今译]呼法属治脾,使之发挥“中土”的功能。若烦热、腹内气胀鼓起,四肢壅塞气难通利,用“呼”法来治理,便能康复如故。

嘘属肝神主其目,赤翳昏昏泪如哭,都缘肝热气上冲,嘘而理病更神速。

《赤凤髓·六气歌诀》

[注解]赤翳:发红的眼翳,一种眼病。

[今译]“嘘”法属治肝气支配眼睛,如眼有赤翳、视物昏暗又流泪如哭,是因为肝热其气上冲,用“嘘”法治病其效甚快。

吹属肾脏主其耳,腰膝冷多阳道萎,微微纵气以吹之,不用外边求药饵。

《赤凤髓·六气歌诀》

[注解]主其耳:支配耳朵的功能。肾亏则耳鸣。阳道萎:不能行房事,现代医学中称性功能障碍。

[今译]“吹”法属治肾,支配耳朵的功能。如果腰膝冷,不能行房,轻轻地引动气息练吹法,不用向外再求别药。

嘻属三焦有疾起。三焦所有不和气，不和之气损三焦，但使嘻之而自理。

《赤凤髓·六气歌诀》

[注解]不和气：中医讲究阴阳平衡，平则气和顺，失衡则气或过或不及。

[今译]“嘻”法属攻治三焦病症。三焦常有不和顺之气，不和顺之气又损害三焦，只要用“嘻”法对付它便能平复。

咽法最灵应须秘，外属鼻根内关肺。寒热劳闷及肤疮，以斯吐纳无不济。

《赤凤髓·六气歌诀》

[注解]寒热劳闷：忽寒忽热疲劳胸闷。中医认为乃肺疾的征候。

[今译]“咽”法最灵验应当保密，外象而言它与鼻根相连，以内象言则与肺相关。有忽寒忽热、易疲劳以及皮肤生疮等症，用“嘻”法吐故纳新没有治不好的。

热随呵自退，冷宜吹始销。口中频漱咽，津液自然调。

《赤凤髓·调理津液歌诀》

[注解]热、冷：体内的热疾和冷疾。燥火一类皆属热，寒气一类皆属冷，与西医学体温高低的观念不同。

[今译]热火随着“呵”法自然减退，寒疾则宜用“吹”法才能消除。口中经常漱炼而吞咽，津液流转自然调和。

五、饮食调理 营养平衡

道家养生中,对饮食的调理有一套特别的讲究。他们吸收古代医家的思想,加上自己的实践摸索,提出病由口入,饮食必须有所节制。人不能不吃不饮,但食饮不当,便会转变为影响健康甚至戕伐性命的祸根。由于道家将饮食看作养生的基础因素之一,而且他们又深研医学,对各种食物的药用价值以及正负两面的影响,都有比较充分的认识,所以在饮食宜忌方面的一些见解,今天仍值得重视。

综观道家对饮食的讲究,一是从内容上说的,即是指出哪类食物对身体的哪一部分有益,对哪一部分有损。这方面,他们对各类食物的食补、食疗作用有很具体的分析,不过这些内容比较琐碎,同时古今食品变化较大,古时宜者今日未必亦宜。所以,我们只介绍一些原则性的观点。二是从进食的行为习惯上说的,即指出哪些进食方法不妥,哪些有益。比如饮酒大醉后当风取凉,饱食后倒头而睡等等,都被指斥为不妥当,而饭后百步、夜饭不过饱等等,都被看作好的习惯。在这方面的主张,也十分具体,具有针对性,便于操作。

总的说,道家论饮食,强调整制,反对为满足口腹之欲不加节制,也反对偏食,反对饮食行为没有规则。这些与他们少私寡欲的主张是一致的。

道家不主张素食,肉食素食都可摄入。这点与佛教不同。

佛教原不主张吃素,吃素是南朝的信佛皇帝梁武帝萧衍硬性规定的,以后形成汉传佛教的一项戒律,也成为行为习惯。出家人空诸情欲,少烦恼、少劳顿,素食或可维持生命(但也有报道僧尼营养不良的),平常人光吃素很难满足艰辛生活之中身体的营养平衡。道家主张的节制饮食、不要偏食的主张,比较切合一般人的生活需求。

1.

百病横夭,多由饮食,饮食之患,过于声色。声色可绝之逾年,饮食不可废之一日。为益亦多,为患亦切。

《养性延命录·教诫篇》

[注解]横夭:无端夭折。声色:声乐女色。

[今译]各类病症乃至短命而死,多由饮食引起。饮食不当的祸患,超过声乐女色。声色可以断绝至一年以上,饮食却不能有一日废弃。它给人带来的好处很多,而带来的祸患也很迅急。

夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。

《备急千金要方》卷二十六

[注解]所犯:触犯了什么。指违背了什么才引起疾病。命药:开药方、用药。

[今译]当医生的,必须先透彻了解致病的根源,知道是什么引起的,先以食品加以治疗,食疗治不好,然后才开方用药。

凡所好之物不可偏耽,偏耽则伤而生疾;所恶之味不可全

弃,全弃则藏炁不均。

《保生要录》

[注解]偏耽:偏一地酷嗜。伤:食多引起不舒服,俗称伤食。藏炁不均:五藏之炁不均衡。道教采纳中医学说,将不同食物的营养与五藏相联系,偏多或偏少都会影响藏炁的总体平衡。

[今译]凡是所爱吃的不可偏一地酷嗜;偏一酷嗜便会伤食至生病。所不爱吃的,也不可全部不吃,全部不吃,会导致五藏之炁不均衡。

厚味伤人众所知,能甘淡泊是吾师。

《道遥子导引法·淡食能多补》

[注解]厚味:味浓的食物,亦指众多的食物。淡泊:恬淡寡欲,此指食物不加讲究。吾师:此指信条,指导。

[今译]味道浓重的食物会损害身体众所周知,能甘于恬淡的饮食才是我们的指南。

何必飧霞服大药,妄意延年等龟鹤。但于饮食嗜欲中,去其甚者将安乐。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]飧霞:服食霞光,一种修仙秘术。大药:指金丹。甚:过分、突出。

[今译]何必服食霞光吞金丹,妄想延年益寿与龟鹤同龄?只要在饮食的爱好中,去掉那过分的,便会身体安乐。

厨膳勿使脯肉丰盈,常令俭约为佳。

《备急千金要方·养性》

[注解]厨膳:膳食。古人常以厨代指膳食。脯肉:泛指肉食。脯,干肉。

[今译]膳食中不要使肉食太丰盛,常常以少而省为好。

五味偏多不益人,恐随脏腑成殃咎。

《续卫生歌》

[注解]偏多:过多,突出地多。此处从总体上说反对五味过多,同时又反对某一味突出地多。殃咎:祸殃,灾祸。

[今译]五味吃得过多不能养人,恐怕还会对脏腑有不同的影响甚至酿成灾殃。

凡常饮食,每令节俭。若贪味多餐,临盘大饱,食讫,觉腹中彭亨短气,或致暴疾。

《备急千金要方》卷二十六

[注解]大饱:很饱。彭亨短气:膨胀呼吸不能深长。

[今译]平常饮食,每每要节俭。如果贪图美味多进食,在盘碗前吃得非常饱,那么食后,会觉得腹中饱胀,呼吸不畅,甚至会导致急性疾病。

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。

《养性延命录·服气疗病篇》

[注解]少饮食:饮食当少。百脉:血脉、气脉,气功学中称经脉。古人泛称气血运营,其输送途径称脉。与今天狭义地称血管为脉管不同。

[今译]饮食应当尽量少。饮食多,就会导致气逆上行,经脉闭塞。经脉闭塞,便使气不能通行。气不能通行,便会

生病。

杂食者，百病妖邪所钟。所食愈少，心愈开，年愈益。所食愈多，心愈塞，年愈损焉。

《养性延命录·教诫篇》

[注解]杂食：各种各样的食物。一般将正餐以外的食品称杂食。钟：汇聚。年：此指寿命。

[今译]吃杂七杂八的食品，百病和不正邪气都会汇聚。吃得越少，心越开朗，寿命越能延长。吃得越多，心越闭塞，寿命越会减短。

五味不欲偏多。故酸多则伤脾，苦多则伤肺，辛多则伤肝，咸多则伤心，甘多则伤肾，此五行自然之理。凡言伤者亦不便觉，谓久则损寿命。

《至言总》卷三

[注解]五味：酸、苦、辛、咸、甘，共五种滋味。酸多：酸味偏多。五行自然之理：五行生克自然的法则。五行：水火木金土，古人以五味分属五行，酸属木，苦属火，辛属金，咸属水，甘属土。五行可以相生，水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。又有相克的法则，水克火，火克金，金克木，木克土，土克水。准此，道家认为酸多（木）多克脾（土），苦（火）多克肺（金）等。

[今译]进食五味，每一味都不要偏多。酸味偏多便伤脾脏，苦味偏多就会伤肺脏，辛味偏多伤肝脏，咸味偏多伤心脏，甜味偏多伤肾脏，这是五行生克关系的自然法则。凡是说伤，也不是马上能够觉察到，而是说积久便损减寿命。

五味稍薄，令人神奕。

《混俗颐生录》卷上

[注解]神奕：此指有光泽，神采飞扬。奕，大。

[今译]饮食中五味稍微淡薄，使人神采飞扬。

酸味伤于筋，辛味损正气，苦则损于心，甘则伤其志。

唐·孙思邈《保生铭》

[注解]正气：体内清正之气。志：志向、意志。

[今译]酸味所伤在筋，辛辣之味损耗清正之气，苦味则会伤害心脏，甘美食物磨灭人的意志。

咸多促人寿，不得偏耽嗜。

《保生铭》

[注解]咸多：咸味偏多，吃得太咸。耽嗜：酷嗜。

[今译]吃得太咸减短人寿，不可偏一地酷嗜。

养体须当节五辛，五辛不节反伤身。

《唐宋卫生歌》

[注解]养体：养生。五辛：五种辛辣的食品，又称五荤，中国传统说法，道家以韭、薤、蒜、芸薹、胡荽为五辛，炼形家以小蒜、大蒜、韭、芸薹、胡荽为五辛，又佛教以大蒜、小蒜、兴蕖、葱、薤为五辛，这几种植物食后皆有辛臭，古人称它们会昏神伐性。

[今译]养生必须要控制食用五辛，五辛不节制反过来要伤害身体。

食酸、咸、甜、苦，即不得过分食。

《养性延命录·食诫篇》

[注解]酸、咸、甜、苦：泛指带这些味的食物。食：吃，摄入。

[今译]吃酸、甜、苦的食物，都不可过分摄入。

多食咸则脉凝泣而色变。

《备急千金要方》卷二十六

[注解]凝泣：泣疑当作注。《黄帝内经》称咸味入胃，注于脉，使血凝。凝则胃中汁注，引起干渴。《甲乙经》泣作注。

[今译]多吃咸，那么脉中血凝难行，脸色变异。

多食辛则肉胝而唇褰。

《备急千金要方》卷二十六

[注解]胝：厚皮。褰：揭起，又绉。

[今译]多吃辛辣食物，肌肤上易长厚皮，嘴唇上翻。

多食甘则骨痛而发落。

《备急千金要方》卷二十六

[注解]骨痛：骨节疼痛。此说食甘甜而骨痛，也有说食甘则肉胝。这是依各自观察经验立说。

[今译]多吃甘甜食物，会骨节疼痛、头发脱落。

多食苦则筋急而爪枯。

《备急千金要方》卷二十六

[注解]筋急：筋紧而不舒松。爪枯：指甲枯槁，没有光泽。

[今译]多吃苦食，那么易致筋紧而不松，指甲干枯没有光泽。

多食酸则皮槁而毛夭。

《备急千金要方》卷二十六

[注解]槁:枯槁。毛夭:毛多。夭原指草木茂盛。

[今译]多吃酸食,使皮肤枯槁而多生毛。

素淡之食加倍,五腥之味减些。

宋·王承绪《次韵劝道歌》

[注解]素淡之食:植物类和味淡的食物。素,与荤腥相对,指非肉食类食品。加倍:这儿谈人们的食物结构比例,多吃素,少吃荤,并非提倡绝对数量的增加。五腥:泛指各种荤腥的血肉食品。

[今译](在平常的食物比例中)素菜淡食应当加倍,而荤腥食品应当减少些。

常令充实勿空虚,日食须当去油腻。

《唐宋卫生歌》

[注解]充实勿空虚:指胃中不能空虚,即不要忍饥。

[今译]胃中常使充实,不要太空虚,日常饮食应当减少油腻。

太饱伤神饥伤胃,太渴伤血多伤气。

《唐宋卫生歌》

[注解]伤神:损伤神智。

[今译]吃得太饱会损伤神智,饥饿又会伤胃。过分干渴伤血,喝得太多又伤内气。

饥食渴饮莫太过，免致膨亨损心肺。

《唐宋卫生歌》

[注解]饥食渴饮：饥要进食，渴要饮，不能忍着不食不饮。

[今译]饥时进食，渴时饮水，但都不要太过分，免得造成肚腹膨胀损害心肺。

醉后强饮饱强食，未有此身不生疾。

《唐宋卫生歌》

[注解]强：勉强，硬性。

[今译]喝醉之后还硬要喝，吃饱之后硬再吃，身体没有不生疾病的。

2.

.101.

饮食以时调之，不多不少，是其自爱自养也。

《太平经》卷一〇二

[注解]以时：及时。时的含义甚广，有指时令变化的，道教认为饮食而随时令调节，表示人与阴阳一起消息；又指人的生活节奏，早起晚息，按时而食。

[今译]饮食及时调节，不吃得太多，也不吃得太少，才是自己爱惜养护自己。

太饱难于克化，饥时须吃些些。

宋·曾慥《劝道歌》

[注解]克化：消化。些些：一些。此指每次进食量要少。

[今译]吃太饱难以消化，饿时应少量进食。

不欲极饥而食，不欲渴而饮。

《至言总》卷三

[注解]渴：与极饥对举，省去极字，指渴极了。

[今译]不要饿极了才进食，不要渴极了才饮水。

大渴不大饮，大饥不大饱，大乐不大忧，大劳不大息。

《混俗颐生录》卷上

[注解]大渴不大饮：大渴时不要一下饮许多。此下几句都是说人的肌体不能承受极度的两极变换。

[今译]渴得厉害时不可喝得太多，饿得厉害时不可吃得太饱，大欢乐之后不能陷入大忧愁，经过剧烈劳作不能一下休息太过分。

食欲少而数，不欲顿多难消。常如饱中饥，饥中饱。

《养性延命录·食诫篇》

[注解]少而数：每顿量少，进餐次数可多。犹今人所说少吃多餐。饱中饥，饥中饱：饱中稍有饥饿感觉，饥中有饱的感觉。

[今译]进食要每次量少而多吃几餐，不要一顿吃太多难以消化。常常要饱中有饥饿感，饿中有饱感。

恐觉饥乃食，食必多；盛渴乃饮，饮必过。

《养性延命录·食诫篇》

[注解]盛渴：大渴，渴极。

[今译]恐怕觉得饥饿才进食，吃得必然很多，口渴极了才喝，一定会喝得太过分。

若教一饱顿充肠，损气伤脾非尔福。

《续卫生歌》

[注解]顿充肠：立即吃得满肠胃。非尔福：对你不是好事。

[今译]如果让自己一吃就吃得满肠胃，损耗元气伤害脾脏对你不是好事。

凡食温胜冷，少胜多，熟胜生，淡胜咸。

《保生要录》

[注解]温胜冷：温食好于冷餐。少胜多：每次少吃好于多吃。

[今译]凡进食，温食胜过冷餐，每顿少吃胜过多吃，熟食胜过生食，味淡胜过味咸。

·103·

凡食太热则伤骨，太冷则伤筋。虽热不得灼唇，虽冷不可冻齿。

《保生要录》

[注解]灼唇：烫嘴唇。这是给热食限定一个感觉上的标准。冻齿：牙齿有冰颤之感。

[今译]凡是进食，太热了会伤骨，太冷了又会伤筋。吃热的以不烫嘴唇为度，吃冷食以牙齿不感到冰颤为度。

不欲先进热食而随餐冷物，必冷热相攻而为患。凡食，先热食，次温食，方可少餐冷食也。

《保生要录》

[注解]冷热相攻：冷热相攻击，冷热的感受激烈对抗。

[今译]不要先吃了热的食物马上跟着吃冷的食物，那一

定冷热的感受剧烈对抗,伤害身体。一般先吃过热的,要再吃点温的,才可以少量吃些冷的。

熟食伤骨,冷食伤脏,热物灼唇,冷物痛齿。食讫踟蹰长生。饱食勿大语。

《养性延命录·食诫篇》

[注解]踟蹰:原义为徘徊不进,此指慢慢散步。

[今译]熟食易伤骨,冷食伤五脏,热的食物会灼嘴,冷的食物引发齿痛。吃完之后慢慢散步,可以延生。饱食之后不要大声说话或说许多话。

食戒欲粗并欲速,宁可少食相接续。莫教一饱顿充肠,损气伤心非尔福。

《三元延寿参赞书》卷三

[注解]粗:指不肯细嚼,粗粗吞下。

[今译]吃东西不要粗吞并快咽,宁可每次少食而多吃几餐。不要一次过饱闹得肠胃满,损耗元气伤害心脏对你没好处。

饱食即卧,生百病,不消成积聚也。

《养性延命录·食诫篇》

[注解]积聚:未曾消化的食物积存于腹中,俗称积食。

[今译]饱饱地吃过,便躺下睡,会生各种病症,这是因为食物没有消化,积于腹中作怪。

食了不欲便睡卧,即令患肺气,荣卫不通血脉凝滞之使然也。肢节烦重尤多嗜睡,百疾从此而生矣。

《混俗颐生录》卷上

[注解]荣卫:中医学中的两个概念。荣指荣气,与血共行于脉中,为营养和化生血液,卫指卫气,由水谷精气所化,运行于脉外,肌肤、血肉之间,散于胸腹,在护卫肌表,维持诸种生理功能的平衡发挥。

[今译]吃过之后不要马上睡下,那样会损伤肺气,是因为荣气、卫气不通畅血脉凝重、滞塞造成的。结果肢体活动迟缓不灵,尤其嗜睡,百病从此便形成了。

食了必须冲融,少时行三五十步,使食消化,心脏空悬,乃可寝卧。

《混俗颐生录》卷上

[注解]冲融:气息冲和。心脏空悬:心脏不受胃中食物压迫。

[今译]进食后必须让体内之气冲和,过一会儿再步行三五十步,使食物消化,让心脏不受食物压迫空悬于胸,方可睡下。

食不欲粗及速。速即损气,粗即损脾,脾损即为食劳。

《混俗颐生录》卷上

[注解]食劳:一种病症,劳,又作癆。指消化不良进而厌食。

[今译]进食不能粗嚼又快咽。快咽便会损耗元气,粗嚼便会损脾脏,脾脏遭损便生食癆。

美食须熟嚼,生肉不须吞。

《三元延寿参赞书》卷三

[注解]熟嚼:煮熟并细嚼。

[今译]美味的食品应熟吃细嚼,夹生的肉食不能囫囵吞下。

当食暴嗔,令人神惊,夜梦飞扬。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]暴嗔:暴怒,发大脾气。飞扬:众多,梦一个接着一个。

[今译]正在进食时大发脾气,使人精神失惊,夜间不停地做梦。

凡新哭泣讫便食,即成气病。

《戒忌禳灾祈善法》

[注解]气病:内气郁积的病症。

[今译]凡是才哭泣过便进食,便会成为内气郁积的病症。

陈臭腌酸尽阴类,老衰莫欲更食之,是借寇兵无以异。

《续卫生歌》

[注解]陈:放置多时。臭:此指有臭味的食品。阴类:古人以生为阳,上述诸种食品,皆经加工且放置日久,故视为阴类。老衰:老人和身体衰弱的人。

[今译]放置多时,具有臭味,曾经腌过及发酸的食品概属阴类,老年和体格衰弱的人不要再去吃,不然,便像向盗寇借兵一样可怕。

淡粥朝餐渴自销,油麻润喉足津液。

《赤凤髓·服炁饮食所宜歌诀》

[注解]朝：早晨。油麻：犹麻油。

[今译]早餐喝淡粥口渴自然可消除，麻油可以润喉，滋生津液。

凡食热物汗出，勿荡风，发症头痛，令人目涩饶睡。

《戒忌禳灾祈善法》

[注解]荡风：当风吹拂，症：因外邪侵袭造成的病症。目涩：目中干涩。饶睡：多睡。

[今译]凡吃热的食物出了汗，不要当风吹凉，那会外邪侵入发头痛，使人眼中干涩又多昏睡。

一日之忌，暮食无饱(夜饱食眠，损一日之寿)。

《养性延命录·御女损益篇》

[注解]一日之忌：损害到一天寿命的忌讳。

[今译]影响到一天寿命的忌讳：晚饭别吃到饱足(夜间饱食未消就睡，损耗一日的寿命)。

养性之道，不欲饱食便卧，及终日久坐，皆损寿也。

《养性延命录·食诫篇》

[注解]养性：即养生。饱食便卧：吃饱了就睡。

[今译]按养生的道理，不能够吃饱了就睡，以及终日久坐，这样都会折损寿命。

夜气若要长在，晚食尤宜减些。

《次韵劝道歌》

[注解]夜气：语出《孟子》，身中未受干扰侵袭的正气。白天常受浊气干扰，夜间正气才易发现。所以孟子提倡存夜气，

认为这样才能培育善性。

[今译]身中正气如要长存,晚餐数量特别应减少一些。

凡食欲得恒温暖,宜入易销,胜于习冷。

《养性延命录·食诫篇》

[注解]恒:经常。销:消化。

[今译]进食要经常吃温、暖的,有益于入,容易消化,胜过习惯吃冷食。

食前宜咽六七咽,以食为主是准则。饭了须呵三五呵,免教毒气烦胸臆。

《赤凤髓·服炁饮食所宜歌诀》

[注解]咽:指咽气。以食为主:与将吃下的食物做主帅。饭了:饭后。

[今译]吃饭前适宜先咽气六七口,替食物做主帅,当视作准则。吃完饭又须以“呵”字法吐气三五口,免得让毒气积聚在胸中。

食后徐行百步多,手搓脐腹食消磨。

《唐宋卫生歌》

[注解]消磨:犹言消化。

[今译]进食后慢慢行走百余步,手揉下腹部帮助食物消化。

食毕漱口数过,齿不齟,口不臭。

《三元延寿参赞书》卷三

[注解]齟:蛀牙。

[今译]进食后要漱口几遍,牙齿不会蛀,口不会有臭味。

饮水勿急咽,久成气病。

《三元延寿参赞书》卷三

[注解]气病:气逆气急一类病症。

[今译]饮水切勿急急咽下,久而久之便成为气逆气急之类的病症。

3.

慎勿将盐去点茶,分明引贼入其家。下焦虚冷令人瘦,伤肾伤脾防病加。

《唐宋卫生歌》

[注解]点茶:加入茶水中。下焦:三焦之一,在胃下口,膀胱之上。

[今译]切勿用盐加入茶水中,这分明是将贼寇引入家门。喝后下焦虚冷,使人消瘦,谨防伤肾伤脾病加身。

茶饮者宜热宜少,不饮尤佳。久食去人脂,令人瘦,下焦虚冷。惟饱食后一二盏不妨,消渴也。

《三元延寿参赞书》卷三

[注解]宜热宜少:宜热喝宜少喝。

[今译]茶适宜热饮,少饮,不饮尤其好。饮茶久了消除人脂肪,让人消瘦,下焦空虚畏冷。只是在饱食之后,吃一二盏不碍事,那正解渴。

酒者,五谷之华,味之至也,亦能损人。然美物难将而易

过,养性所宜慎之。

《养性延命录·食诫篇》

[注解]五谷之华:五谷的精华。中国古人酿酒用五谷。五谷,说法不同,有说是稻、黍、稷、麦、菽(豆类),有说是稻、稷、麦、豆、麻。这儿是泛指各类粮食。难将而易过:难以把持(在度内),容易享受过头。

[今译]酒,是五谷的精华,最好的美味了,但也能损伤人。然而美好的东西,难以把持在度内,容易享受过头,所以养生时应当小心对待。

酒,饮之体软神昏,是其有毒也,损益兼行。

《三元延寿参赞书》卷三

[注解]体软:肢体无力。损益:指对身体有损害又有补益。

[今译]酒,喝下去后便身体疲软无力,神智昏沉,说明它有毒。所以它对身体的损害和补益是并存的。

神仙不禁酒,以能行气壮神,然不过饮也。

《三元延寿参赞书》卷三

[注解]能行气壮神:能够促气流通使人神旺。

[今译]神仙不禁酒,因为它能够促气流通使人神旺,但不能喝过头。

饮酒不欲多。多即吐,吐不佳。

《养性延命录·食诫篇》

[注解]吐:此指呕吐。

[今译]饮酒不要太多。多了便会呕吐,呕吐便不好。

空心茶宜戒,卯时酒、申后饭宜少。

《三元延寿参赞书》卷三

[注解]空心:空腹,指腹中饥时。卯时酒:清晨5时至7时。申:下午15时至17时,申后进入黄昏,申后饭即晚饭。

[今译]戒空腹喝茶,卯时喝酒、申后吃饭数量都应当少。

一月之忌,暮饮无醉(夜醉卧,损一月之寿)。

《养性延命录·御女损益》

[注解]一月之忌:影响一月生命的忌讳。

[今译]影响一月的忌讳,黄昏喝酒切勿喝醉(夜间醉卧,损耗一个月的寿命)。

饥飧不嫌恶食,薄酒胜饮酽茶。

《绍之教授见和劝道歌,深明至理,复歌元韵》

[注解]飧:同餐。恶食:粗食。薄酒:淡酒,指酒精浓度较低的酒。酽茶:浓茶。

[今译]饥时进餐便不会嫌弃粗食,喝点淡酒比喝浓茶来得好。

养疾扶衰在酒(养疾扶衰,固神养炁,酒为百药之长),清神爽气唯茶(茶味清神爽气,勿令损气)。

《次韵劝道歌》

[注解]扶衰:帮助从虚弱的状态恢复健康。酒为百药之长:酒力可助药力迅速达到全身,故称之。长,主使、统帅。爽气:使气流通无碍。

[今译]病中将养帮助摆脱虚弱靠酒(养病摆脱虚弱,要培

固元神涵养元气,酒可做各种药的主使),使神明清朗内气流通只有茶好(茶味能够清宁心神畅通气息,但不要让它损耗元气)。

乱性多因纵酒,损真慎勿伤茶。

《劝道歌》

[注解]乱性:昏乱本性。纵酒:无节制地喝酒。损真:损害真气。伤茶:伤于茶。茶喝得过多、过浓,也会醉人。

[今译]本性昏乱多数因为他无节制地喝酒,这会损害真气,慎勿喝醉了茶。

饮酒可以陶情性,太饮过多防有病。

《唐宋卫生歌》

[注解]陶情性:陶冶性情。古人每把酒吟诗论文,故有此说。

[今译]喝酒可以陶冶性情,谨防喝太多了成病因。

饮酒莫教令大醉,太醉伤神损心志。

《续卫生歌》

[注解]损心志:磨灭人的志向、志气。

[今译]喝酒切勿让自己大醉,大醉伤害神智磨灭志气。

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。

《黄帝内经·素问·上古天真论》

[注解]以酒为浆:把酒当汤水喝。醉以入房:醉行房事。

持满：把持住不使过头。起居无节：日常生活没有规则。半百而衰：五十岁就衰老了。古人认为人寿有百余岁，五十而衰，是养护不当的结果。

[今译]把酒当汤水喝，以胡思乱行当常规，酒醉行房事，为快欲而泄尽其精，因之耗散了真气，不知把持使不要过头，不经常检束心神，追求满足一时的心愿，违背生命正当的快乐，生活没有规则，所以五十岁就老了。

饮酒不欲过多，兼频大醉，极伤心神，肝浮胆横。

《混俗颐生录》卷上

[注解]肝浮胆横：肝气浮而乏力，胆横而不通。指肝胆不能正常发挥功能，且易疼痛不舒。

[今译]喝酒不要过多以及经常大醉，那样极伤心志神气，闹得肝气虚浮胆横不通。

招风败肾，毁筋腐骨，莫过于酒。

《混俗颐生录》卷上

[注解]招风：招惹风邪。中医学中将致病的邪气称风。

[今译]招惹风邪败害肾脏，毁坏筋腐糜骨，没有比酒更厉害的了。

凡饮后不欲大吐，大吐则肝翻胆竭。

《混俗颐生录》卷上

[注解]肝翻胆竭：肝气翻腾胆汁枯竭。形容对肝胆的极度损伤。

[今译]饮酒之后，不能大吐，大吐会使肝气翻腾胆汁枯竭。

凡欲饮酒不欲速，速则冲破肺。

《混俗颐生录》卷上

[注解]冲破肺：酒气冲入并损害肺脏。酒入胃，不直接入肺，但酒多刺激肺，甚至会引起肺出血，古人视作冲入肺。

[今译]凡是饮酒，不要快饮，快急则酒气冲入并损害肺脏。

饮酒后不欲得饮冷水冷茶，多为酒引入肾脏，为停毒。

《混俗颐生录》卷上

[注解]停毒：积毒，毒气不能消散。

[今译]喝酒后不要喝冷水吃冷茶，否则会将酒引入肾脏，毒气积聚在其中。

不问四时，常吃暖酒弥佳。若冬月但杀冷而已，不要苦热，热即伤心肺。

《混俗颐生录》卷上

[注解]四时：四季。杀冷：除去冷气。

[今译]不管哪一个季节，酒常暖过喝更好。如果是冬天，酒只要温过消除冷气就行，不要太热，热了会伤害心肺。

夫酒少吃即益，多吃即损。少即引气导药力，润肌肤，益颜色，通荣卫，理气御霜辟温气。

《混俗颐生录》卷上

[注解]引气：引动气血流行。导药力：引导药力快行于身。辟温气：辟除瘟气。温，即瘟。古人认为传染病靠邪气传播，故有瘟气之说。

[今译]酒少喝有益,多喝便有损。少喝可以引动气流引导药力快至,润泽肌肤,使颜色红润,贯通荣卫之气,疏理气脉,抵御寒霜,辟除瘟气。

饮后不欲一向卧,须使人回转,不尔浸损膀胱肠胃。

《混俗颐生录》卷上

[注解]一向卧:固定不动地朝一个方向睡。回转:转身。浸:渐渐、积渐。

[今译]饮酒后不要固定一个方向睡,必须身体回旋转动,否则会渐渐损伤膀胱、肠胃。

饮酒汗出,脱衣靴袜当风取凉,成脚气。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]脚气:脚麻痹不通利的病症。

[今译]喝酒喝出了汗,如果脱下衣服鞋袜迎风取凉,便会生腿脚麻痹不通利的毛病。

大饮则血脉闭,大醉则神散。

《养性延命录·食诫篇》

[注解]血脉闭:血脉滞塞。

[今译]酒喝得很多便会使血脉滞塞,喝到大醉,会使神气散佚。

六、节制房事 固本培元

古人说：食色性也。男大当婚，女大当嫁。男女结合是人之大伦，人类的繁衍正依赖于此。不过，像一切事物一样，都有一个度，房事过度，则身体亏虚。所以古代中国人极其重视性生活的协调，性保健的必要。到了汉代，有关性保健的著作、功法已十分可观。这些著作，通称为“房中”，亦或称“阴道”，大都托名于黄帝、容成子、彭祖等流行于世。道门继承这些著作和思想，形成自己的房中理论和方术。

提起房中，人们往往会想起淫邪，想起什么采补。其实，这是一种误会。这种误会的产生，一是房中术本来比较隐秘，人们不了解它，便会产生种种误解。二是历代确曾有过少数人为寻求荣华富贵，向统治者进房中方术，人们对之鄙夷是有理由的。但是偏不能概全，少数人的不良行为不能由整个房中理论负责。第三，恐怕不能否认，我们长期以来忌讳谈论性，忌讳讨论性保健，忌讳性教育，一遇上此类问题便犹如触电。这影响了我们对祖国传统的房中理论和方法，尤其是道门的房中理论和方法的研究和继承。假如当我们马上要告别20世纪，跨入21世纪时，仍然对性科学没有基本的了解，依然用封建时代遗留下来的某些偏颇观念看待房中问题，那未免太过于落后时代了。

究实而言，道门的房中理论有偏颇有正确，不可一概而

论。古代部分道士曾想利用它修成神仙，这便夸张太过，也为之抹上了神秘的色彩。这种宗教玄想就是古代道门中人不全部赞成，今天的绝大多数人当然更不会相信。同时，房中术流行于封建时代，在理论构思上难免受到男子中心主义的影响，这是它具有的时代局限。但是，道门对房中理论确实有着某些精彩的论述，也提供过一些相关的方法、技巧及性生活的保健知识。这些，通过批判地继承，在今天仍可汇入性科学的宝库。

从理论上言，道门认为性生活出于人的本能，想完全断绝是不妥的，那只会使生理上气血不行，心理上失衡，轻则愁闷，重则导致幻想中的性宣泄：梦中与人性交，即古代所谓“鬼交”。那样造成对身体的伤害，十倍百倍于通常的性生活。然而，对性生活又不可毫无节制。因为道门爱惜精气。先天之精化而为液，施之则生育后代，留之则仍化为精气养育自身。因此精为生命的本原物质之一。过分泄漏，导致精气走失，久之体弱多病，甚者为之殒命。所以道门提倡少行房、少施泻，而且要根据年龄、器质等合理地控制房事的次数。同时，道门对不良的、不妥当的性行为对身体的损害，也有切实的认识，所以对于这方面的禁忌论之甚详。比如大醉行房，愤怒等情绪波动后行房，远行疲惫行房，都被看作必须避免的禁忌。这些，在今天看来，都是有借鉴价值的。

1.

故戒生者食也，孙（损）生者色也，是以圣人合男女必有则也。

马王堆汉墓帛书《天下至道谈》

[注解]武生:益生。武,佐,益。色:女色,此指性生活。合男女:男女交合。

[今译]所以说食能益生,色能损生。因此圣人对男女的交合制定有妥善的法则。

人不可以阴阳不交,坐致疾患。若欲纵情恣欲,不能节宣,则伐年命。

《抱朴子内篇·微旨》

[注解]阴阳不交:没有性生活。坐:因此,由于。纵情恣欲:放纵情爱,恣意满足性欲。节宣:节制其宣通。

[今译]人不能没有性生活,否则会导致疾病。如果放纵情爱,恣意满足性欲,不能节制其宣通,便会戕伐寿命。

人复不可都绝阴阳,阴阳不交,则坐致壅阏之病,故幽闭怨旷,多病而不寿也。任情肆意,又损年命。唯有得其节宣之和,可以无损。

《抱朴子内篇·释滞》

[注解]绝阴阳:杜绝性生活。壅阏之病:气血壅滞阻塞。幽闭:被禁闭的女子。古代刑罚中,女子犯罪则禁闭不使与男子接触。怨旷:怨女旷夫,指无夫或因夫长期外出满怀愁怨的女子和没能力娶妻的男子。

[今译]人又不能全部杜绝性生活。男女不交合,会导致气血壅滞阻塞之症。所以受幽闭的女子,丈夫长期外出满怀愁怨的妇人以及没能力娶妻的男子,多有疾病命不长。听任情爱的鼓荡放纵性欲,又损伤寿命。只有懂得节制保持其宣通的中和状态,可以不损伤自己。

天地有阴阳。阴阳人所贵。贵之合于道，但当慎无费。

《养性延命录·御女损益篇》

[注解]阴阳：指两种相互对立又相互统一的力量，包括人的男(阳)女(阴)性别。古人将性生活称为“合阴阳”。道：规律。无费：不要浪费，不要过度。

[今译]天地有阴阳二气，人有男女交合，人们都加以珍视。珍视性生活合乎规律，然而却要慎重切莫过度浪费了精气。

房中之事，能生人，能煞人。譬如火水，知用之者，可以养生，不能用之者，立可死矣。

《养性延命录·御女损益篇》

[注解]房中：指性生活。生人：双关语，指性生活可以生下后代，亦指可以让人健康长寿。煞：同杀。譬如火水：水可淹死人，火可烧死人，但又是生活必须，合理用之有益于生。

[今译]性生活这件事，能生养后代，且有益健康，但也可以致人于死地。就如火水，知道正确使用它们，可以将养生命，不能正确使用，却能立刻致人死伤。

凡男不可无女，女不可无男。若孤独而思交接者，损人寿命，生百病。鬼魅因之，共交失精，而一当百。

《养性延命录·御女损益篇》

[注解]孤独：独身的男女。交接：性生活。鬼魅因之：鬼魅会乘虚而入。鬼魅，指梦中与之性交的虚幻意象。古人认为鬼魅作祟。一当百：一次梦交遗精对身体的损害相当于百次性交。

[今译]凡是男人不能没有女性为伴，女人不能没有男性

为伴。如果独身而未免期望过性生活，就会减损寿命，生出各种病症，鬼魅会乘虚而入在梦中与之性交以致使人走失精液，对身体的损害百倍于通常的性交。

由于阴阳不交，情欲深重即鬼魅假象，与之交通。与之交通之道有胜于人，久处则迷惑，讳而隐之，不肯告人，自以为佳，故至独死而莫之知也。

《玄女经》

[注解]鬼魅假象，与之交通：鬼魅假借美女俊男形象，与他性交。这类病症，古人称为“鬼交”。说鬼，是迷信的观念，实指由于性心理失衡梦中与之性交的对象。这是对梦交的分析。梦交既会发生在男子身上，也会发生在女子身上。有胜于人：比与人性交有更大的欢快，也有更大的损害。迷惑：神志不清，无法自控。讳而隐之：忌讳告诉别人，对人隐瞒梦交之事。

[今译]由于没有性生活，情欲越积越深，于是便有鬼魅假借美女俊男之形来和他或她在梦中性交。与这种假形性交，快感和损耗更胜于和人的性交，梦中和这类对象相处久后，便会不能自制而沉湎于中，忌讳告人尽力隐瞒，自以为很快乐，所以最后孤独地死去而没有人知道其原因。

阴阳不交则疮痍生，房室不节则劳瘵发。

《彭祖摄生养性论》

[注解]阴阳不交：指没有性生活。疮痍：疮，皮肤上长的疮。痍，同痂，皮肤表面因汗腺堵塞形成的小粒肿块。房室：喻性生活。劳瘵：劳通瘵。指过度疲乏造成的瘦瘠衰弱之症。

[今译]没有性生活便会（因滞塞）而生疮毒，性生活没有

节制又会导致痨病衰瘦。

男女居室，人之大伦，独阳不生，独阴不成，人道有不可废者。

《三元延寿参赞书》卷一

[注解]大伦：重要的伦常关系。人道：此指性生活。

[今译]夫妻共居，是人类重要的伦常关系。孤独的男人，或孤独的女子，都不能生育下一代。所以性生活有不可或缺的地位。

若孤阳绝阴，独阴无阳，欲心炽而不遂，则阴阳交争，乍寒乍热，久而为劳。

《三元延寿参赞书》卷一

[注解]阳：指男子。阴：指女子。欲心：性欲。炽：燃起，旺盛。交争：相互冲突。劳：痨病。

[今译]如果孤男隔绝女性，独女没有男性为伴，性欲强烈而不能满足，就会体内阴阳相冲突，忽而冷，忽而热，长久便会成为痨病。

童男室女，积想在心，思虑过当，多致苛损，男则神色先散，女则月水先闭。

《三元延寿参赞书》卷一

[注解]童男室女：尚未娶妻的青年男子和未嫁人的姑娘。积想在心：此指对性对象的向往、思念萦于心中。苛：苛刻、刻薄。神色先散：神气先散佚，指表现出神情疲乏毫无朝气的症状。月水：月经。

[今译]当龄未娶的青年男子，未嫁的姑娘，对性对象的思

念缠绕心间，思虑超过适当的限度，多会导致对身体的刻薄损伤，男子未老神气已散佚了，女子未到年限月经已断绝了。

2.

人气莫如竣(脞)精。竣(脞)气宛(菀)闭，百脉生疾。竣(脞)气不成，不能繁生。故寿尽在竣(脞)。

马王堆汉墓帛书《十问·彭祖之养阴治气之道》

[注解]竣精：精液。竣，应作脞，男子生殖器。宛(菀)闭：壅积闭塞。菀，蕴积。寿尽在竣(脞)：寿命全系于精液。

[今译]人的内气没有比精液更重要的。精液全部壅积闭塞，全身气血之脉都会生病，精液不能生成便不能生育后代。所以寿命全根于精液。

坡(彼)生有央(殃)，必开(其)阴精漏泄，百脉宛(菀)废，喜怒不时，不明大道，生气去之。

《十问·彭祖之养阴治气之道》

[注解]阴精：精液。生气：生命之气。

[今译]他生命有灾殃，必定是因他精液漏泄，因此血脉闭塞废坏，喜怒没有定准，不明白根本的准则，生命之气离去了。

天地得交会之道，故无竟终之限，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。

《素女经》

[注解]交会之道：阴阳之气相交通的法则。交接之道：性交的法则。阴阳之术：性生活的技艺。古代称房中术，为长生方术，依现代性科学分析，其中主要是性保健术。

[今译]天地得到阴阳之气交会的法则，所以没有终了的年限，人们丧失了性生活的准则，所以有导致夭折的因素在积累。能避免这种积渐伤人的事，而掌握性生活的保健方法，则是长生不死的正道了。

欲知其道，在于定气、安心、和志。三气皆至，神明统归。

《素女经》

[注解]道：此指性交的方法、准则。定气：沉静镇宁，气息、气行不乱。古代房中术中常以结合炼气或以炼气辅助。安心：宁定意念，使将意念控制在适当范围中，不能肆意纵情。和志：男女双方情欲协调。三气：指内行之气、心气和志气。

[今译]要知道房事的准则，在于沉静气息宁定意念，双方协调情欲。这三种气都达到了，神气才能被统摄归身。

长生至慎房中急，何为死作令神泣，忽之祸乡三灵灭。

《黄庭内景经·琼室章》

[注解]房中急：迫切控制性生活。急，迫切。死作令神泣：导致死亡到来，徒使元神悲泣。三灵：精、神、气。

[今译]修长生最要谨慎的是切切控制好性生活。为什么要由此导致死亡而徒使元神悲泣呢？忽略了这点便会陷入灾祸，使精、气、神丧失。

幸存玉房神明达，时念太仓不饥渴，役使六丁神女谒，闭子精路可长活。

《黄庭外景经·常存章》

[注解]存：存想，指意念注贯于某处。玉房：上丹田，在脑泥丸宫。太仓：脾胃。六丁：依支干值日，六十日有六个丁日，

其神称六丁，上清派称六丁神为玉女。有人认为，六丁神女代指元精。谒：来拜谒，此指元精入宫守于身中。精路：泻精的途径。古人认为女子也有精，大致是指在性交中的精气、精力支出。所以这是对男女同等而言。

[今译]经常存想泥丸宫神明就会到达，时时存念脾胃便不会饥渴，能控制元精它们便会留驻于身，关闭你宣泻精气的通途便可长寿。

但当吸气录子精，寸田尺宅可治生，若当决海百渎倾，叶去树枯失菁菁，气亡液漏非己形。

《黄庭内景经·琼室章》

[注解]录：收录，指留住。寸田尺宅：指下丹田（寸）以及下腹生殖系统（尺）。一说，尺宅指面部。宅，指神明所居之处。决海：溃决四海。脑为髓海，冲脉为血海，膻中为气海，胃为水谷之海。百渎：喻身中百骸。菁菁：或作青青，指枝叶的青翠茂盛。此以木的青翠喻人的生命旺盛景象。非己形：非其身，意即身非己有，失去生命。

[今译]必须吸纳正气，留住你的精气，丹田和下腹可治理生机。如果决溃四海漏泄精髓百骸便倾危，如枝叶摧落树身也便枯槁失去了青翠，精气走失精液漏泄，生命就不属于自己。

治气有经，务在积精。精盈必泻（泻），精出必补。补泻（泻）之时，于卧为之。酒食五味，以志治气。

《十问·容成之治气持精之道》

[注解]经：固定的准则。精盈必泻：精液满了必须施泻。补：补充，培补。于卧为之：在睡卧中进行。此指性生活。志：

当作资，借助、凭借。

[今译]治理内气有固定的准则，要紧在积累精气。精满时必须施泻，精液已泄必须加以培补。施泻与培补，都在卧床上进行。各类酒食，可以借助来治理内气。

精者血脉之川源，守骨之灵神也。精去则骨枯，骨枯则死，是以宝之也。

《神仙食炁金柜妙录》

[注解]精：精气，精液。川源：河流的源头。灵神：神妙的灵气。道教认为精、气、神统一，神又有人格神和知觉灵明两重含义。摒去其人格神的信仰，可以理解成知觉灵明，或灵气。

[今译]精是血脉的源头，驻守骨骸的灵气，精液去尽便骨骸枯槁，骨骸枯槁便会死，所以要宝惜精气。

道以精为宝。施之则生人，留之则生身。

《养性延命录·御女损益篇》

[注解]道：生成一切的本原，此指生命之道，生命的根本。施：施泻，指性交中射精。生身：帮助自己的形体，指延长寿命。

[今译]生命之道，以精液为最宝贵。施泻便生育后代，留驻在身便养育寿命。

凡养生要在于爱精，若能一月再施精，一岁二十四气施精，皆得寿百二十岁。

《养性延命录·御女损益篇》

[注解]爱精：爱惜精气、精液。施精：泻精。二十四气：从

立春到冬至，一年有二十四节气。

[今译]大凡养生的要领在于爱惜精气。如果能够一月中施精两次，一年二十四节气中各施一次，那么都可以活到一百二十岁。

美色妖丽，媚妾盈房，以致虚损之祸。

《枕中记》

[注解]媚妾盈房：漂亮迷人的姬妾满房。这是古代富人的腐败生活，今天为法律所不容。但这儿反对的是过度的性生活，今天仍然有参考价值。虚损：精气亏虚。

[今译]美丽妖娆、艳丽迷人的宠妾填满了房室，由此导致精气亏虚劳损的灾祸。

莫教引动虚阳发，精竭容枯疾病侵。

《唐宋卫生歌》

[注解]虚阳：浮虚的性欲。指精液本虚而生性欲，结果勉强行房而致虚损。容枯：面色枯焦。

[今译]切莫引动浮虚的性欲，那样会精液漏尽面色枯焦疾病入身。

上士别床，中士异被。服药千裹，不如独卧。

《养性延命录·御女损益篇》

[注解]上士：最高明的男子。别床：与夫人分床而卧。千裹：千包。

[今译]最高明的，夫妻异床而卧，其次分被而卧。服下补药千包，不如独卧有益。

可惜许，可惜许！可惜元阳宫无主。一点既随浓色妒，百神泣送精光去。

《三元延寿参赞书》卷一

[注解]可惜许：可惜啊。许，感叹词。元阳宫：藏纳精液之处。元阳，指男子的基本生命物质，化为形质，便是精液。无主：没有主人，此指精枯竭。一点：指精液。浓色妒：被浓艳的美色所争持，指被美色所吸引。妒，原指对抗，忌妒，此指娇色所争持。精光：指精气。

[今译]可惜呵，可惜啊，可惜元阳宫中无主人。一点精气既被美色争持而去，神明只能悲泣地送精气离去。

若耗散真精不已，疾病随生，死亡随至。

《三元延寿参赞书》卷一

[注解]真精：精气，此指精液。

[今译]如果不断地耗散精气没有止息，疾病跟着发生，死亡紧随着来到。

火生于木，祸发必克。尾闾不禁，沧海以竭。

《三元延寿参赞书》卷一

[注解]火生于木，祸发必克：语出《阴符经》。火从木产生，隐祸爆发必伤木。克，克制、战胜。尾闾：脊椎骨最下一节，此引申指精液走泄之途。

[今译]火从木生，隐祸爆发必烧尽木。精泻不能禁止，沧海也要漏干。

独卧是守真，慎静最为贵。

《保生铭》

[注解]独卧:此指不与异性同眠。守真:守护真气。慎静:慎重地居于宁静状态,此指不起性欲之念。

[今译]不与异性同眠,算是守护真气,慎重地不使性欲念头滋起,最可宝贵。

情欲出于五内,魂定魄静,生也;情欲出于胸臆,精散神惑,死也。

《三元延寿参赞书》卷一

[注解]出于五内:出于身体内在的要求,五,泛数。此指情欲出于生理、心理自然的要求。魂定魄静:魂为阳,魄属阴,魂为神,魄为质。此指精神与生理都正常运行,没有紊乱。胸臆:指意气。精散:精气耗散。神惑:神智昏乱。

[今译]性欲出于身体内在要求,那么精神和生理活动都宁静地照常进行,便是生路。性欲从意气中唤起,那么精气耗散,神智昏乱,便是死途。

强勉房劳者成精极,体瘦羸赢,惊悸梦泄,遗沥便浊,阴痿,小腹里急,面黑耳聋。

《三元延寿参赞书》卷一

[注解]精极:精用至极点,即精已枯竭。羸赢:羸,跛脚,此指走路不稳;羸,瘦弱。遗沥:小便淋漓。便浊:尿液混浊。里急:内急,指频繁地有要小便的感觉。

[今译]勉强行房得癆症的,形成精枯,体瘦,走路不稳,衰弱,易惊悸,梦中遗精,小便淋漓,尿液混浊,阳具不能勃起,小腹中频繁有便急的感觉,脸色发黑,耳聋。

恣意极情,不知自惜,虚损生也。譬如枯朽之木,遇风则

折，将溃之岸，值水先颓。

《三元延寿参赞书》卷一

[注解]恣意极情：放肆性欲，无节制地满足情欲。颓：倒塌，崩溃。

[今译]放肆对性的追求，无节制地满足情欲，不知自我爱惜，虚亏后便损伤生命。身体像枯朽的树木，遇风吹便折断，像将要崩溃的河岸，碰到大水时便先倒塌。

乐色不节则精耗，轻用不止则精散。圣人爱精重施，髓满骨坚。

《三元延寿参赞书》卷一

[注解]乐色：声乐女色。爱精重施：爱惜精气不随意泻精。

[今译]声乐女色没有节制便使精气虚耗，轻率行用不止便会精气散失。圣人爱惜精气不随意泻精，所以骨髓满盈骨髓坚固。

夫色动于情，制不自由，安能固哉？此一倾危如山崩海竭。

《太上养生胎息气经》

[注解]色动于情：女色引动情欲。不自由：不由自主。固：精门牢固。

[今译]女色引动情欲，自己无法控制，精门哪能牢固呢？这样一倾泻有如山崩海水尽。

声色虽能属少年，稍知节度乃无愆。闭精息气宜早闻，莫使羽苞火中燃。

《续卫生歌》

[注解]无愆:没有过错,没有灾祸。羽苞:羽毛干草。苞,原指席草,干后编席用。

[今译]声乐女色虽可归青年享用,但要稍稍知道节制限度才能不生祸患。闭紧精门调和气息的道理要早早知道,不要让自己像羽毛干草般在火中燃烧。

道以精为宝,宝持宜秘密。施人则生人,留己则生己。结婴尚未可,何况空废弃。弃损不觉多,衰老而命坠。

《三元延寿参赞书》卷一

[注解]结婴:指生育后代。命坠:丢命。

[今译]生命之道以精液为宝,宝贝应当秘密收藏,泻出来便生育后代,留在己身便养护自己。用来生孩子尚且不可多用,何况是白白废弃呢?废弃精液每次虽不觉得过分,到了衰老时便会丢命了。

3.

罪莫大于淫,祸莫大于贪,咎莫大于谗。此三者,祸之车。

《养性延命录·教诫篇》

[注解]淫:性生活太过分。咎:过失,倒楣。谗:背后讲人坏话,挑拨离间。

[今译]罪过没有比性生活过分更严重了,灾祸没有比贪心更厉害了,过失没有比背后讲坏话诋毁人更大了。这三种行为,是载祸的车子。

春夏任宣通,秋冬固阳事。

《保生铭》

[注解]宣通:精液流通,指可以性交。阳事:男子性生活。

[今译]春夏季节可以根据生理需求过性生活;秋冬季节便要严格控制性生活了。

但助阳之药固持盈满,日久月深,必获大损,其何昧哉!

《混俗颐生录》卷上

[注解]助阳之药:性药,俗称春药。固持盈满:硬性地保持性亢奋。

[今译]春药硬性使人保持性亢奋,日久月深,必定遭受大损伤,那是何等之糊涂。

大恚怒后交接,令人发痼疽。

《养性延命录·御女损益篇》

.131.

[注解]恚怒:愤怒。交接:性交。

[今译]大怒之后即行房事,使人生痼疽。

欲小便,忍之以交接,令人得淋病。

《养性延命录·御女损益篇》

[注解]忍之:强忍着不小便。淋病:指小便淋漓不爽,难以自控。又当代称一种下阴浊液淋漓的传染性性病为淋病。

[今译]感觉要小便,却强忍小便过性生活,使人得淋病。

交接尤禁醉饱,大忌,损人百倍。

《养性延命录·御女损益篇》

[注解]禁醉饱:严禁在醉饱后行之。百倍:相对于通常的性交言。

[今译]性生活严禁在醉饱后进行,这是大禁忌。因这样做对人身体的损害百倍于通常的房事。

醉饱交接,小者令人面皮干咳嗽,不幸伤绝脏脉损命。

《养性延命录·食诫篇》

[注解]面皮干:面色焦黑。脏脉:五脏血脉。

[今译]醉饱之后性交,轻的使人面色焦黑咳嗽,严重的的不幸伤害五脏血脉丢了命。

新沐浴及醉饱,远行归还,大疲倦,并不可行房室之事,生病,切慎之。

《戒忌禳灾祈善法》

[注解]远行归还:出远门回家。出门易感风寒劳顿,加上夫妇离分日久,易导致性亢奋,所以行房易生祸事。

[今译]刚沐浴过以及醉饱之后,出远门刚回家,过分疲倦,都不可行房事,易生病,切切慎重对待。

恐惧中入房,阴阳偏虚,发厥自汗盗汗,积而成劳。

《三元延寿参赞书》卷一

[注解]阴阳偏虚:阴气或阳气之一不平衡地亏损。古人认为阴阳须平衡,有一方恐惧,必有一方虚损,在男损阳,在女损阴。发厥:昏厥。盗汗:睡中不知不觉地发汗,是体虚之症。

[今译]恐惧中行房事,男女阴阳必有一方虚损,形成昏厥、无故自汗、睡中盗汗,积久成虚劳之症。

大醉入房,气竭肝伤。丈夫则精液衰少,阳痿不起,女子则月事衰微,恶血淹留,生恶疮。

《三元延寿参赞书》卷一

[注解]阳痿:习称阳痿,男子阳具不能勃起。月事衰微:月经量少。恶血:经血。恶疮:严重的肿瘤。疮,原指体表的突起、溃疡,此指子宫病变。

[今译]大醉中行房事,精气衰竭伤及肝脏。如果是男子,则会精液衰败量少,阳具不能勃起,是女子则会月经量少,浊血留在体内,生出严重的肿瘤。

然烛行房,终身之忌。

《三元延寿参赞书》卷一

[注解]然烛:点着蜡烛。然,同燃。古代照明用烛。点灯行房,易致过度性亢奋,故反对之。

[今译]照着灯烛行房事,终身有损。

精滑神疲欲火攻,梦中遗失致伤生。搓摩有法君须记,绝欲除贪是上乘。

《道遥子导引诀·梦失封金柜》

[注解]精滑:精液易漏泄,为阳虚之症。梦中遗失:精液在梦中遗泄,医学上称遗精、梦遗。搓摩有法:有按摩的办法,书中曾列出导引按摩的功法,此略。绝欲除贪:止息性欲,消除对性快感的贪恋。

[今译]精已易泄,神情疲惫仍受到欲火的煎熬,梦中遗精以致伤害身体,按摩治疗的功法必须记住,不过更加上乘的法门,还是止熄欲火,消除对房事的贪恋。

思欲无穷,所顾不得,意淫于外,为白淫而下,因是入房太甚,宗筋纵弛。

《三元延寿参赞书》卷一

[注解]思欲无穷:思念性生活没有节制。所顾:所向往的,所想念的。白淫:指精液。宗筋纵弛:控制阳具勃起的筋脉松弛无力。

[今译]不停地思念性生活,所想念的得不到,内心的淫念显露出来以致精液流泄,这是因为性生活太过分,控制性机能的筋脉松弛无力。

妇人月候未绝而与交,令人成病得白驳也。

《太清道林摄生论》

[注解]月候:又称月信,指月经。白驳:白斑。

[今译]妇女月经未干净便与她同房,使人形成病症生出白斑。

一岁之忌,暮须远内(一交,损一岁之寿,养之不复)。

《养性延命录·御女损益篇》

[注解]一岁之忌:损寿一年的禁忌。远内:远离妻子。

[今译]影响一年的禁忌,夜晚须远离妻子(性交一次,损害一年的寿命,再培养也不能完全恢复)。

羸女则养血,宜及时而嫁。弱男则节色,宜待壮而婚。

《三元延寿参赞书》卷一

[注解]羸女:瘦弱的姑娘。养血:培补气血。节色:节制亲近女色。壮:身体健壮,亦指年龄稍大。

[今译]瘦弱的姑娘应帮她补养气血,适宜到了年龄及时嫁人。体弱的青年男子则要节制亲近女色,适宜年龄稍大身体健壮才婚娶。

精未通而御女以通其精，则五体有不满之处，异日有难状之疾。

《三元延寿参赞书》卷一

[注解]精未通：精液未到通畅的时机，指性发育尚未完全成熟。御女：与女子性交。五体：泛指形体。不满：不充实，指发育不全、不厚实。难状：难以形容，这是指难以预料。

[今译]精气没到通畅的时机，却勉强行房以宣通精液，身体不能发育充实，以后会有难以预料的疾病。

人年六十，便当都绝房内。若能接而不施精者，可御女耳。若自度不办者，都远之为上。服药百种，不如此事可得久年也。

《养性延命录·御女损益篇》

[注解]房内：即房事。接而不施精：性交而不泻精。自度不办：自忖办不到。

[今译]人到了60岁，便应当完全断绝房事。如果能行房而不泻精，可与女子交接。如果自忖办不到，还是完全远离性生活为上。服用百种补药，不如这样做可以延年。

所以善摄生者，凡觉阳事辄盛，必谨而抑之，不可纵心竭意以自贼也。若一度制得，则一度火灭，一度增油。若不能制，纵情施泻，即是膏火将灭，更去其油，可不深自防。

《备急千金要方》卷二十七

[注解]阳事辄盛：性欲旺盛。此段话书中放在分析老年性生活的段落，所以是针对老年人说的。老年人有时会突然觉得性欲、性能都重新燃起，道教认为这是回光返照，决不可轻易求满足。抑之：抑止它。纵心竭意：放纵心意满足性欲。

自贼：自己害自己。火灭：比喻欲火灭，精气保。

[今译]所以善于养生的(老年)人，凡是觉得性欲又转旺盛，必须谨慎地抑止它，不可以放纵心意追求满足性欲以残害自己。如果一次能抑制，那么好比一次火灭，一次添油。如果不能自制，放纵情欲泻精，便如同油灯将要熄灭，更加抽去其油，岂能不深加防范。

却老扶衰别有方，不须身外觅阴阳。玉关谨守常渊默，气足神全寿更康。

《道遥子导引诀·形衰守玉关》

[注解]觅阴阳：寻求阴阳培补。玉关：精门，相当于今天所说的输精管。玉关固则精不泄。渊默：沉静。此指情欲不起，精不走泄。

[今译]去除衰老、扶持衰弱别有良方，不用到身外去寻求培补阴阳。精门谨慎守护，经常保持沉静，那么元气足神气全，身体更加健康。

七、起居调摄 日常保健

道门养生的终极目的是长生不老,变成神仙。所以似乎仰之弥高,全是奥妙无穷的秘术。其实,道门养生,其初阶是从日常的保养开始的。对一般的人来说,道门关于日常保健的一些切合实际的想法,比对成仙的许诺,更加有用得多,实际得多。

我们今天说的日常保健,古代养生家习惯称为“起居调摄”。起居,是指人的日常居家的活动,它的范围十分广泛。比如居室的环境,穿衣吃饭的习惯,睡眠、娱乐、日常的行为习惯乃至性生活,都在其中。这些琐碎的生活,平常得不能再平常,人们司空见惯,往往熟视无睹,觉察不到不良的生活习惯对健康的影响。道门中的养生家们,恰恰于人们安之若素的地方,给人敲起警钟,指出具体应当注意的事项。

道家关于日常保健的思想,概括起来有那么几个要点:一是要综合考虑日常生活中影响健康的因素,注意加以防范。所谓“治未病之病”,就是要以预防为主,不要等到疾病缠身了,再来打理。二是提倡衣、住以及行为举止,都得遵循一定的规则,有所节制,不要放纵自己,不要忽略细小的致病因素。不用说别的,就是防止隙风(细隙来风)一点,已使人觉得他们考虑的周全。至于其告诫涉及到走路习惯,睡口水的动作,睡眠的时间,则更加显示出防范的严密。三是提倡劳逸结合,

反对单纯的安逸享乐，认为过于安逸享乐命不会长，要经常劳作，活动四肢骨节。不过，他们也反对过分疲劳，尤其反对剧烈运动后骤然的休息，认为这都会损害五脏六腑，及阻碍全身气血运行，最终形成体质亏虚。今天的社会生活节奏比古代快得多，生活内容也丰富得多，对古代道家提出的一些具体措施我们不必事事拘泥，但其劳逸结合、起居有度的主张，还是不可忽视的。

1.

是以摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制；调利筋骨，有偃仰之方；杜疾闲邪，有吞吐之术，流行荣卫，有补泻之法；节宣劳逸，有与夺之要。

《抱朴子内篇·极言》

[注解]四时之早晚：四季早起晚睡有一定规则。至和：最中和、最恰当。偃仰之方：指屈伸导引的方法。闲邪：拒斥邪气，古人认为疾病为邪气所致。吞吐之术：指吐纳，即气功术。补泻：补正气，泻浊气。

[今译]所以善于养生的，睡眠和起床时间四季中各有规定；兴作和居止有最恰当的不变制度；调和疏导筋骨，有导引的方术；杜绝病源防斥邪气，有吐纳气功，使体内营养物质流通，有补正泻浊的法门；节制劳逸，有增减的权要。

夫人若不能常于行住坐卧及饮食嗜欲间消息之，纵服灵芝，日饮沆瀣，岂有补益乎？

《混俗颐生录》卷上

[注解]消息：原义为阳息阴消，指自然界的变化的，此指日

常生活中的增减、节宣、予夺变化。沆瀣：冬季之气，所服的六气之一，道士认为服之可以成仙。

[今译]人们如果不能经常在行、住、坐、卧以及饮食、嗜欲中知道增减节制的变化，即使服下灵芝仙草，每天服下沆瀣仙气，又能获得什么补养增益呢？

若欲延年少病者，诚勿施精命夭残，勿大温消骨髓，勿大寒伤肌肉，勿咳唾失肥液，勿卒呼惊魂魄，勿久泣神悲戚，勿恚怒神不乐，勿念内志恍惚。能行此道，可以长生。

《养性延命录·教诫篇》

[注解]勿施精：勿泄精。古人认为男子有精，女子也有精，不过谈养生多从男子着眼。失肥液：失去有营养的体液。古人认为津液、鼻液皆为精气所化，所以要尽量少失去。卒呼：突然失声大叫。念内：内心思绪缠绕不去。

[今译]如想延年少生病，告诫你：不要泄精液导致短命，不要太温暖以致骨髓被销蚀，不要冒大寒以致伤损肌肉，不要咳嗽吐唾液以致失去有用的津液，不要突然大声呼叫以致惊动了自己的魂魄，不要久久哭泣以致心神悲戚，不要发怒导致精神不愉快，不要念头老萦于心闹得神志恍惚。能遵行这些做法，可以延长生命。

饮食合度，寒温得宜，则诸疾不生，遐龄自永矣。

《保生要录》

[注解]合度：合乎节度。指符合多少、早晚等方面的规则限度。寒温：指穿着、居处顺应寒温变化。遐龄：延龄，长龄。

[今译]饮食合乎节度，顺应气候寒温的变化措施恰当，那么各种疾病便不会感染，寿命自能延长。

善养性者则治未病之病。

《备急千金要方》卷二十七

[注解]未病之病:没有呈现出症状而潜藏着的疾病苗子。此说预防疾病。

[今译]善于养生的,当预防没有呈现病症的病。

凡居家,当诫勒内外长幼,有不快者,即须早道,勿使隐忍以为无苦,过时不知,便为重病,遂成不救。

《太清道林摄生论》

[注解]诫勒:教导约束。内外:内室外宅,古人礼教严,内外室分开,一般妇女皆居内宅,外宅活动的主要为男子及仆人。不快:身体不舒服。不救:无法救治。

[今译]凡日常家居,应当教导约束内外宅成人小孩,身体有不舒服,必须及早说出,不要让他们暗中忍着以为没有什么大苦恼,过时不察觉,便成为重病,变得不可救治。

避风如避箭,避色如避乱。勤解逐时衣,少餐申后饮。

《混俗颐生录》卷上

[注解]避风:避开正面风吹。古人认为病为六气所致,风为其一。色:女色。乱:战乱。少餐:少吃。

[今译]像躲避利箭般避开风头,逃避战乱似地避开女色。随着时令气候的变换勤换衣服,申时之后便要少进饮食。

淫声哀音,怡心悦耳,以致荒耽之感。

《枕中记》

[注解]淫声:不正非礼的音乐。哀音:哀婉的音乐。荒

耽：荒洒于乐。耽，乐。又耽，或作耽，酷嗜。

[今译]不正而哀婉的音声，欢快你的心情，和悦你的听闻，因而导致荒洒于乐的迷惑。

驰骋游观，弋猎原野，以致发狂之失。

《枕中记》

[注解]驰骋：骑马奔驰。游观：游览观玩。弋：用绳系在箭上射，通常用作射鸟。发狂：过度兴奋癫狂。

[今译]骑马奔驰，游览观玩，在原野上射猎鸟兽，由此导致癫狂的过失。

美色妖丽，嫔妾盈房，以致虚损之祸。

《养性延命录·教诫篇》

[注解]妖丽：妖艳俏丽。嫔：古代贵族的侧室。

[今译]美女妖艳俏丽，妻妾满房，由之导致身体虚损被淘空的灾祸。

厚味脯腊，醉饱饜飫，以致聚结之病。

《养性延命录·教诫篇》

[注解]脯腊：干肉和腌过的肉。饜飫：饱足。聚结：积食，消化不良。

[今译]浓重的美味，又是干肉又是腌肉，喝足酒吃得饱之又饱，由此导致消化不良。

重衣厚褥，体不劳苦，以致风寒之疾。

《养性延命录·教诫篇》

[注解]重衣：一层又一层厚厚的衣服。劳苦：劳作辛苦。

风寒之疾：感冒风邪。

[今译]穿厚厚的衣服垫厚厚的床褥，身体不劳作未曾辛苦，由此导致感冒风邪。

然养生之具，譬犹水火，不可失适，反为害耳。

《养性延命录·教诫篇》

[注解]养生之具：指上面提到的衣、食、音乐、女色、游猎等的各种生活用品、活动。

[今译]然而上述养生的用品、活动，就像水火一样，(使用)不可失去适当的原则，否则反过来成患害。

2.

·142·

至于居处不得绮靡华丽，令人贪婪无厌，乃患害之源。但令雅素洁净，无风雨寒暑(之患)乃佳。

《备急千金要方·养性》

[注解]绮靡：原指精妙，此指居室陈设美丽细致。无厌：没有止境，没有满足。

[今译]至于居住处所，不能陈设细致华丽，使人滋长贪婪之心永无满足，乃是患害的根源。只要使它素雅洁净，免除风雨寒暑的侵袭就好。

衣服器械，勿用珍玉金宝，增长过失，使人烦恼根深。

《备急千金要方·养性》

[注解]烦恼根深：烦恼之根越来越深。佛教认为荣华富贵都会增长烦恼。因为这会刺激人的各种欲望，转成痛苦。道教采纳其说。

[今译]衣服和日用器具,不要使用珍玉金宝,这会增多自己过失,使烦恼之根越种越深。

密室避风隙,高床免鬼吹。

《赤凤髓·服炁饮食禁忌歌诀》

[注解]密室:严密隔绝外境的房间,这是炼炁时特别要求的环境条件。鬼吹:鬼风吹,道教称暗中袭人致病的风为鬼风,虽是一种迷信的说法,但防止暗风却确有必要。

[今译]身处密室、避开会进风的缝隙,垫高卧床,免除暗气的吹袭。

所居之室必令洁净,朝夕恒欲焚香,则人不受恶气,常得和气。

《摄生纂录》

.143.

[注解]恶气:令人不适的邪气。和气:指和顺之气。恶气、和气都是指生活环境的空气。

[今译]所住的房屋必须洁净,早晚常要焚香,那样人不受邪气的侵袭,常常能获得和顺之气。

《传》曰:土厚水深,居之不疾。故人居处随其方所,皆欲土厚水深。土欲坚润而黄,水欲甘美而澄。

《保生要录》

[注解]《传》:指《春秋左氏传》。方所:地方。土厚:土层深厚。坚润:坚实润泽。黄:古人认为黄为土之正色。

[今译]《左传》上说:土厚水深的地方,住着不生病。所以人的居处不管在哪里,土层都要深厚,水要深。土要坚实润泽,颜色要黄,水要甘甜而清澄。

坐卧防风来脑后，脑内入风人不寿。更兼醉饱卧风中，风才着体成灾咎。

《唐宋卫生歌》

[注解]风来脑后：风从脑后吹来。

[今译]坐着睡着都要防风从脑后袭来，脑内被风吹入人活不长。更加醉饱之时躺在风中，风一吹入体就会成灾病。

尝闻避风如避箭，坐卧须当预防患。况因食后毛孔开，风才一入成瘫痪。

《续卫生歌》

[注解]预防患：预防有灾患发生。这是指预先估计或发现有风隙，加以避免。

[今译]曾听说避风要像避箭般小心，坐、卧都必须预防有患。况且饮食之后毛孔张开，只要风一侵入，人便会成瘫痪。

3.

凡眠，先卧心，后卧眼。

《备急千金要方·养性》

[注解]卧心：睡心，让心先睡着，即先要静心息虑，让精神活动进入抑止状态。

[今译]凡睡眠，先让心睡着，再让眼睡着。

睡侧而屈，睡觉而伸，早晚以时。先睡心，后睡眼。

清·马大年《怡情小录·睡诀》引蔡季通《睡诀》

[注解]侧而屈：睡的姿势当屈身侧卧。觉：醒。早晚以

时：早起晚睡有固定时间。

[今译]睡时姿势应当侧卧、屈身，睡醒便伸展身体，早起晚睡有固定时间。先让心睡着，再让眼睡着。

凡卧讫，头边勿安灯，令人六神不安。

《养性延命录·杂诫忌禳害祈善篇》

[注解]六神：道教认为身体各部位皆有神驻守，心、肺、肝、肾、脾、胆之神合称六神，六神惊则脏腑不安。后世以六神泛指精神。

[今译]睡定后，头边不要点灯，让人六神不安。

烛灯而卧，神魂不安。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]烛灯：点着灯，亮着灯。烛，作动词用，义为照亮。

[今译]亮着灯睡觉，使精神魂魄不安。

·145·

凡人卧，头边勿安火炉，令人头重目赤鼻干。

《养性延命录·杂诫忌禳害祈善篇》

[注解]头重：头脑昏沉。

[今译]凡是睡眠时，头边不要放火炉，使人头脑昏沉两眼发红鼻内干燥。

凡卧欲得数转侧。

《戒忌禳灾祈善法》

[注解]转侧：转身，换一侧睡。这是为了体内气血流通，免致滞塞。

[今译]睡眠时应当有几次转身。

卧宜侧身屈膝，不损心气。觉宜舒展，精神不散。

《三元延寿参赞书》卷三

[注解]不损心气：指心脏的活动可以不受压抑。

[今译]睡时应当侧身屈膝，这样不影响心脏活动。醒后应舒展身体，使得精神不散佚。

卧勿以脚悬踏高处，久成肾水虚损足冷。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]悬踏：悬挂踩搭。高处：比卧床高的地方。肾水虚损：肾脏功能虚亏。肾所司功能在水，肾亏则精水枯。足冷：这里指足部血脉不通，没有热气。

[今译]睡眠时不要将脚悬挂踩搭在高处，那样做久之会形成肾功能亏虚双足没有热气。

卧习闭口，气不失，邪不入。若张口，久成消渴失血色。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]邪：邪气。消渴：今称糖尿病。

[今译]睡眠时要学会闭上口，那样内气不失，邪气不入。如张口，久后形成糖尿病脸无血色。

夜半五更睡觉，五藏浊气须呵。

《修真十书杂著捷径·养生篇》

[注解]睡觉：睡醒。呵：以“呵”字法吐气。

[今译]半夜或者五更醒来，须呵出五脏的浊气。

卧不厌踞觉贵舒，饱则入浴饥则梳。

《续卫生歌》

[注解]踧：通蹙，收缩。此指屈身。

[今译]睡时不怕屈身，醒来却以舒展为好。饱时可以洗澡，饥时宜于梳头。

睡不苦高枕。

《保生铭》

[注解]苦：过分，不舒服。

[今译]睡眠枕头不要过高。

居常而叹息，晨夜而吟啸，干正来邪也。

《养性延命录·教诫篇》

[注解]啸：高声叫，古之啸为一种长声高呼富于音乐性的发声法，现已失传。干正来邪：干碍正气引来邪气。

[今译]日常生活常常叹息，早晨晚间却要歌吟长啸，那么妨碍体内正气，招来邪气。

慎勿上床卧歌，凶。始卧伏卧床，凶。饮食伏床，凶。

《戒忌禳灾祈善法》

[注解]伏卧床：脸朝下的睡姿。

[今译]切记不要上床睡时仍唱歌，那会有害。临睡时采取脸朝下的睡姿，有害。饮食后便伏床卧，有害。

凡欲眠，勿歌咏。

《戒忌禳灾祈善法》

[注解]欲眠：要睡前，临睡时。

[今译]将要睡前，不要唱歌咏诗。

人睡讫忽觉，勿饮水更卧，成水痹。

《戒忌禳灾祈善法》

[注解]水痹：一种病症，积水闷而不通。

[今译]人睡着后忽然醒来，不要喝水再睡，那会生水痹症。

夜卧勿覆头，得长寿。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]覆头：盖着头。

[今译]夜间睡觉不用被蒙着头，可以长寿。

濯足而卧，四肢无冷病。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]濯足：洗脚。

[今译]洗过脚再睡，四肢不生长冷的病症。

醉卧当风，使人发暗。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]发暗：发哑。

[今译]醉后当风睡，使人喉哑。

雷鸣时仰卧，星月下偃卧，当风中醉卧，以人扇之，皆不可也。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]偃卧：光着身子睡。

[今译]雷鸣时仰着睡，在星月之下光着身子睡，醉了当风

睡或让人扇凉，都是不可取的。

夜卧当耳勿有孔吹，耳聋。

《太清道林摄生论》

[注解]当耳：正对着耳。孔吹：孔隙吹来的风。

[今译]夜间睡眠不能有孔隙来风对着耳吹，那会耳聋。

坐卧处有隙风，急避之，尤不宜体虚年老之人。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]隙风：从缝隙中钻进的风。隙风往往劲急地吹在一个部位，又不易觉察，所以被视作大忌。

[今译]坐处或睡处有缝隙来风，赶快避开，尤其不适宜体格虚弱及年老之人。

凡人魇，勿灯，灯唤之，定魇死不疑。暗唤之，亦不可近而急唤。

《太清道林摄生论》

[注解]魇：梦魇。梦中觉得有重物压身或遭捆绑等。魇死：魇梦很深，乃至死亡。

[今译]凡人梦魇，不要点灯，以灯照着唤他，他一定会被魇死。在黑暗中唤醒他，也不可靠近他急声呼唤。

凡旦起，勿以冷水开目洗面，令人目涩失明饶泪。

《戒忌禳灾祈善法》

[注解]失明：损伤视力。饶泪：多泪。

[今译]凡早晨起身，不要睁开眼睛用冷水洗脸，那样会使眼睛干涩，损伤视力，多流眼泪。

沐浴渍水而卧，积气在小腹与阴，成肾痹。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]渍水而卧：带着水睡，指浴后未擦干。阴：指外生殖与泌尿器官。肾痹：痹症之一，指肾功能不能正常开展。

[今译]沐浴后带着水就睡，气积在小腹和外泌尿器官，形成肾痺症。

沐浴盥漱皆暖水，卧冷枕凉俱勿喜。

《续卫生歌》

[注解]盥：浇水洗手，这儿泛指洗。

[今译]沐浴、洗手面、漱口皆要用温水，不要喜好睡冷床枕凉枕。

4.

重衣厚褥，体不堪苦，以致风寒之疾。

《枕中记》

[注解]体不堪苦：身体因习惯于温暖受不起艰苦。

[今译]穿惯一重重的衣服，睡惯铺垫得厚厚的床，身体经不得艰苦，容易感染风寒引起疾病。

湿衣及汗衣，皆不可久著。令发疮及患风瘙痒。

《养性延命录·杂诫忌穢害祈善篇》

[注解]患风：患上风湿病，指关节炎、肌肉酸疼一类病症。瘙痒：现代仍称瘙痒病，指一种仅有瘙痒感觉，却无原发性病变的皮肤病。

[今译]湿的衣服及汗渍的衣服,都不能穿得时间长,它们会让人生疮,及患风湿症和瘙痒病。

凡大汗勿脱衣,不慎,多患偏风半身不遂。

《戒忌禳灾祈善法》

[注解]偏风:偏枯病,类似今天讲的风湿、关节炎,肌肉筋骨疼痛,行动不麻利。

[今译]出了大汗不要马上脱衣,不当心往往患上偏枯病乃至半身不遂。

大汗能易衣佳,或急洗亦好。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]易衣:换上干净衣服。急洗:快些洗净汗衣。

[今译]出了大汗,最好换过衣服,或者快些洗净汗衣也不错。

.151.

衣为汗湿即时易之。薰衣火气未歇不可便著。

《保生要录》

[注解]薰衣:将衣服烤暖。古代习用炭炉熏烤衣物。火气未歇:火气没有消散。薰衣易沾上诸种有毒气体如一氧化碳等,立即穿上对身体不利,古人称为“火气”,故提倡待“火气”散即毒气散尽再穿。

[今译]衣服被汗湿要马上更换,在炉上熏烤的衣服火气没散尽,不能立即穿上。

绵衣不用顿加添,稍暖又宜时暂脱。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]绵衣:丝绵衣服。元以前棉花尚未普及,保暖用丝绵。顿加添:稍一冷马上增厚。时:时时,及时。

[今译]不要(稍一冷)就立即添加绵衣,天稍转暖又应及时暂且脱下。

知寒先须著衣,觉暖渐次解脱。

《修真十书·杂著捷径》卷二十

[注解]知寒:知道变冷。渐次解脱:逐步减少衣服,意指不要一下脱太多、太快,免致风寒。

[今译]知道寒潮来了,先要加添衣服;待到觉得转暖又要逐渐减少衣着。

似热即去之,稍冷即加之。

《混俗颐生录》卷上

[注解]去之:减脱衣服。下文“加之”是指穿衣。

[今译]似乎热了,便要减衣,稍冷又要及时加添。

寒欲渐著,热欲渐脱。

《保生要录》

[注解]渐:渐次,逐渐。

[今译]冷天衣服要渐次加添,热时又要逐渐减少。

寒时而热则减,减则不伤于温。热时而寒则加,加则不伤于寒。

《保生要录》

[注解]不伤于温;不受到突然变暖的侵害。人体已适应了冷的环境突然升温则不适应,故称“伤”。

[今译]冷天有时气温升高,要减些衣服,减少便不会受升温的侵害。热天,有时气温降低,则要加添衣服,加添便不会受寒气的侵害。

腰腹下至足胫欲得常温,胸上至头欲得稍凉。凉不至冻,温不至燥。

《保生要录》

[注解]足胫:小腿。欲得常温:穿衣服要常保持温暖。燥:燥热。

[今译](穿衣)从腰腹往下至小腿,要经常温暖,自胸往上至头要稍凉。凉,不能凉至受冻,温,不能温到燥热。

5.

.153.

体欲常劳,食欲常少。劳无过差,少无过虚。

《养性延命录·教诫篇》引封君达语

[注解]过差:过度。过虚:饮食过少而胃虚,即胃纳太少。

[今译]身体要常劳作,饮食要常不足。劳作不能过度,不足不要使胃纳太少。

人欲小劳,但莫大疲,及强所不能堪耳。

《太清道林摄生论》

[注解]小劳,稍事劳作,亦有稍觉疲倦之意。不能堪:力不能胜任。

[今译]人要稍事劳作,但不要弄得极度疲倦,及勉强去做力不能胜的事。

人不欲使乐，乐人不寿。但当莫强健为力所不任，举重引强，掘地苦作，倦而不息，以致筋骨疲竭耳。

《养性延命录·教诫篇》

[注解]乐：逸乐。强健：此指强梁、勉强。引强：原指拉硬弓，此指牵引沉重坚硬之物。

[今译]人不要让他逸乐，逸乐的人不会长寿。但应当不勉强去做体力负担不了的事，如举重物拉硬弓，掘地干苦活，疲倦了还不休息，以致筋骨疲倦衰竭。

静者寿，躁者夭。静而不能养减寿，躁而能养延年。

《养性延命录·教诫篇》

[注解]静：指淡泊宁静。躁：指躁急好动。

[今译]淡泊宁静的人通常长寿，躁急好动者容易短命。但宁静却不知养生便会减寿，躁动但能注意养生，也能延年。

人若劳于形，百病不能成。

《保生铭》

[注解]劳于形：形体常劳作。

[今译]人若能够常劳动形体，那么百病不会生。

处士少疾，游子多患，事务繁简之殊也。

《养性延命录·教诫篇》

[注解]处士：指隐士。游子：在外游历营谋者，如游学、游仕等等。事务繁简：所承担的事务繁重与轻简。处士简，游子繁。

[今译]隐士很少疾病，在外游历钻营的却易患病，这是所承担的事务繁重与轻简的不同所导致的。

视听行坐不必久，五劳七伤从此有。四肢亦欲得小劳，譬如户枢终不朽。

《续卫生歌》

[注解]五劳七伤：过度疲劳和伤损。小劳：稍事劳作，活动。

[今译]视听行坐不能过久，五劳七伤都从过久来。四肢也要稍事活动，譬如门的枢轴，终不会朽烂。

养性之道，莫久行久坐久卧久视久听，莫强食饮，莫大沉醉，莫大愁忧，莫大哀思，此所谓能中和。中和者，必久寿也。

《养性延命录·教诫篇》

[注解]强：勉强，硬性。哀思：悲哀地思念。中和：平衡调和。

[今译]养生的原则，不要过久地行、坐、卧，过久地视与听，不要勉强地吃与饮，不要喝得极度昏醉，不要太过忧愁，不要太过悲哀思念。这就叫做能够中和。能处于中和，必定长寿。

久言笑则脏腑伤，久坐立则筋骨伤，寢寐失时则肝伤，动息疲劳则脾伤，挽弓引弩则筋伤，沿高涉下则肾伤，沈醉呕吐则肺伤，饱食偃卧则气伤，骤马步走则胃伤，喧呼诘骂则胆伤。

《彭祖摄生养性论》

[注解]脏腑：五脏六腑，指心、肾、肺、肝、脾五脏，大肠、小肠、胆、胃、三焦、膀胱六腑。寢寐：睡眠。动息：活动与休息。沿高涉下：攀高行低。偃卧：安卧。骤马步走：骑快马狂奔，疾步行走。喧呼诘骂：大声呼叫追问骂詈。

[今译]笑谈久了脏腑便会受损，坐久站久筋骨便会受损，睡眠失去规律，肝脏会受损，活动与休息不当过分疲劳，脾脏会受损，用力挽引弓弩筋会受损，攀高行低肾脏会受损，昏醉呕吐肺会受损，吃饱了便安睡内气会受损，快马奔驰和急走胃会受损，大声呼叫追问骂訾胆会受损。

不欲甚劳，不欲甚逸，不欲甚流汗，不欲多唾，不欲奔车走马，不欲极目远望，不欲多啖生冷，不欲饮酒当风卧，不欲数沐浴，不欲广志远求，不欲规造异巧。

《至言总》卷三

[注解]逸：安逸。指无所劳作，常处于休息状态。不欲多唾：不要多唾口沫。道家认为津液能滋润五内，所以提倡常咽津液，若口液浊可唾之，平常以不唾、少唾为佳。奔车走马：驾着车子奔驰骑着马疾走。极目远望：用最大的目力眺望远处。啖：吃。广志远求：广泛地希企，追求长远目标，此指追求过远。规造异巧：设计制造机巧奇异之物。

[今译]不要太疲劳，也不要太安逸。不要流汗太多，不要多唾口沫，不要驾快车骑快马，不要穷尽目力向远处眺望，不要多吃生冷食品，不要喝酒之后在风中躺下，不要频繁沐浴，不要希企过广追求太远，不要设计制造机巧奇异的东西。

久视伤明，久听伤聪，久行伤筋，久卧伤血，久劳伤骨，久立伤肢节，久语伤气。

《混俗颐生录》卷上

[注解]明：视力。聪：听力。

[今译]看得久了伤视力，听得久了伤听力，行久了伤筋，睡久了伤血脉，劳累久了伤骨骼，站久了伤四肢关节，谈话久

了伤内气。

大劳力乏绝，大饥损脏腑，大饱腠理闭，大渴经脉蹶兼气不行，大醉神散越。大笑气飞颺，大恐心慌惚。大热气不通，大寒血脉结。多睡神魂离，大惊心不安。此皆为损寿之候。

《混俗颐生录》卷上

[注解]腠理：肌肉纹理。蹶：颠仆，此指停跳。散越：散失。越，消散。

[今译]太劳累力气会疲乏用完，太饥饿损害脏腑，太饱肌肉纹理闭塞，太渴了经脉停跳，同时内气不行，大醉神气消散。大笑内气飞扬走失，大恐惧使心思恍惚。大热令气不通畅，大寒使血脉结滞。多睡神气魂魄离身，大惊悸使心不安宁。这些都是损减寿命的征兆。

养生之方，睡不远，行不疾步，耳不极听，目不极视，坐不至疲，卧不至僂。

《至言总》卷三

[注解]方：方法，原则。睡不远：不睡向远处。疾步：快步。僂：音冀，僵直。据《玉篇》，北方话中谓强为僂。强，又可通僵，僵卧，即伸直身子睡。

[今译]养生的原则，睡不能睡向远处，行路不走快步，耳朵不竭尽听力去听，眼睛不竭尽目力去看，坐着不至于疲倦，躺着不至于僵直。

常须日夕有所营为不住为佳，不可至疲极，不得太安无所为也。

《枕中记》

[注解]日夕:早晚,指每天。营为:此指身体劳作活动。

[今译]经常保持早晚不停有所劳作方好,但不可使疲劳到极点,也不可以太安逸没有什么活动。

6.

饱食沐发,冷水洗头,饮水沐头,热泔洗头,冷水濯足,皆令人头风。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]热泔:热的淘米水。古代或利用淘米水的去污作用洗头。至本世纪70年代,边远地区部分居民尚有这样的习惯。头风:头风病,指头痛,中医以“风”为病源之一,用“风”命名的病症很多,也泛指痛症。

[今译]饱餐之后洗发,用冷水洗头,喝足了水又洗头,用热的淘米水洗头,冷水洗足,都让人得头风病。

频浴者血凝而气散,体虽泽而气自损。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]频浴:频繁地洗澡。凝:集中,聚集。气散:元气散佚。

[今译]频繁洗澡血虽能聚集,元气却会散佚,体表虽润泽,元气却已损伤。

时病新愈,冷水洗浴,损心胞。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]时病:又称时症,指各季节易发病症,为常见病,如夏易患腹泻,秋冬易感冒之类。一般不视作重病,以常见,有

时便不够重视。

[今译]常见病刚痊愈,用冷水洗澡,损伤心脏。

凡时病新汗解,勿饮冷水,损人心腹,不平复。

《戒忌禳灾祈善法》

[注解]汗解:发汗。这是指病时内气郁结,用药后或自然发汗舒散,如感冒内热发汗即愈之类。不平复:不康复。

[今译]常见病刚刚发汗,不要喝冷水,那样会损伤人的心腹,不能康复。

新沐浴讫,勿当风湿语,勿以湿头卧,使人患头风眩闷发颓,而肿齿,病耳聋。

《养性延命录·杂诫忌禳害祈善篇》

[注解]当风湿语:在风中湿着头谈话。发未干在风中吹久易得病,而谈话入神,往往不知不觉久立。眩闷:头昏沉。发颓:秃发。

[今译]刚沐浴之后,不要在风中湿着头谈话,不要头发未干就睡。那样会患上头风病,昏沉,秃发,脸肿,牙齿有病,耳聋。

沐浴无常,不吉。夫妇同浴,不吉。

《戒忌禳灾祈善法》

[注解]不吉:不吉利。古人迷信沐浴要选日期,乱则不吉利。但其中包含着沐浴要有规律、否则影响健康的思想,是有价值的。夫妇同浴:夫妻一起沐浴。同浴易引起性欲,乃至发生性关系,古人认为不仅影响健康,且招致祸患。去除其迷信成分,此条告诫仍值得参考。

[今译]沐浴没有固定规律,会损害健康。夫妻一起沐浴,会损害健康。

触寒来勿临面火上,成病,起风眩。

《养性延命录·杂诫忌褻害祈善篇》

[注解]触寒:冒着寒冷的空气。临面火上:面对着火,脸靠近火,这是指面对火光取暖。病:癫痫,突然发作的大脑功能紊乱,俗称羊癫风。风眩:头风眩晕。

[今译]冒寒而来,不要脸靠近火取暖,那样会发生癫痫,引起头风眩晕。

远行触热逢河,勿洗面,生乌肝。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]乌肝(gǎn 杆):面色枯焦黝黑。

[今译]走远路遇上天热逢上河流,不要马上用河水洗脸,那样会使面色枯焦黝黑。

凡热泔洗头冷水濯,成头风。

《戒忌褻灾祈善法》

[注解]冷水濯:冷水清洗。

[今译]凡是用热的淘米水洗头,却用冷水清洗,会生头风病。

凡空腹,不可见闻臭尸气入鼻,令人成病。

《戒忌褻灾祈善法》

[注解]臭尸气:动物尸体腐臭的气味。

[今译]凡是空腹,不可去见动物尸体及闻其腐臭气,使人

生病。

忍尿不便成五淋，膝冷成痹。忍大便成五痔。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]五淋：各种淋病。淋，指小便淋漓不止，难以自控。
五，泛数，义为多。

[今译]想尿却强忍不小便，形成淋病，膝盖冷成麻木不遂的痹病。强忍大便，会形成各种痔疮。

大小二事勿强闭抑忍，又勿失度。

《三元延寿参赞书》卷二

[注解]大小二事：指大小便。失度：失却常规。指须定时定次。

[今译]大小便不要硬性闭锁抑止强忍，又不要失却常规。

·161·

勿动热而饮冷水。

《彭祖摄生养性论》

[注解]动热：活动后身上发热。

[今译]不要活动发热时马上喝冷水。

勿动热而便入冷水淋身，勿对霜雾及岚气。

《彭祖摄生养性论》

[注解]岚气：山间阴气。

[今译]活动身热不要马上用冷水淋沐身体，也不要面对霜雾或山间阴气以求凉快。

勿凌盛寒而逼炎炉，勿沐浴后而迎猛风，勿汗出甚而便

解衣。

《彭祖摄生养性论》

[注解]炎炉：烧得很旺的炉火。汗出甚：汗出得很厉害，出大汗。

[今译]不要严寒时逼近烧得很旺的炉火，不要在沐浴后迎着大风，不要出了大汗马上脱衣服。

饱则立小便，饥乃坐漩溺。

《保生铭》

[注解]漩溺：解尿。溺，通尿。

[今译]腹中饱时可立着小便，饥时便应坐着小便。

食了行百步，数将手摩肚。

《保生铭》

[注解]摩肚，按摩腹部。

[今译]饭后走上百来步，用手按摩几遍腹部。

凡食热汗出勿洗面，令人失颜色，面上如虫行。

《保生要录》

[注解]失颜色：失去本来的面色。如虫行：形成像虫爬痕迹似的斑纹。亦可理解为如虫爬似的瘙痒。

[今译]凡吃东西出了汗不要马上洗脸，否则会使人失去本来的面色，面上出现虫迹似的斑纹。

食热物后不以冷水漱口，食冷物后不以热水漱口。冷热相击，是以多患牙齿疼痛，齿根宣露。

《混俗颐生录》卷上

[注解]相击:相互攻击,相互对抗。指冷与热的刺激紧紧相随,引起人体不适。宣露:暴露,掀露。

[今译]吃热食物后,不要用冷水漱口,吃冷食物后不用热水漱口。冷热刺激相冲击,因此而多患上牙齿疼痛,齿根掀露。

行作鹅王步,语作含钟声,睡作师子卧(左肘肋著地坐脚也)。

《备急千金要方·养性》

[注解]鹅王步:像鹅行似的步法。鹅行脚前平伸,不及远,亦不交叉,身体微微摇晃,颈昂起,目视前。此类步子,人行时称踱方步。含钟声:钟声内蕴而不发,指不作尖声高叫。师子卧:像狮子般的卧姿。师子,即狮子。

[今译]走起路来像鹅王似踱步,讲话声音如钟声般内含,睡时姿势如狮卧(右肋着地,脚屈起,体坐于脚)。

佛家养生格言

原书空白

一、断爱绝欲是梵行

佛教意义上的“爱”多指“贪爱”，是贪欲之别名，位于贪、瞋、痴“三毒”之首。贪爱可以产生贪财和贪色这对孪生兄弟，像毒蛇那样吞噬人的灵魂。《四十二章经》所云“财色之祸，甚于毒蛇”一点不错。贪财是爱欲之根，祸患之本，贪色又何尝不是如此？所以，弘一法师言，贪色会招致“极惨极烈，至大至深”的灾祸。总之，佛教谓爱是一切痛苦烦恼的根源。

既然痛苦烦恼的根源由贪爱引起，人们为寻求真正的解脱，寻求幸福，就要断爱、割爱。因而就有超凡脱俗，削发出家以及在家修行佛门清规戒律的居士。“断诸爱系”，方可“直趋涅槃”。

如何断爱绝欲？佛家有极为严格、可谓冷酷无情的清规戒律。其中色戒为佛教一大戒，它要求僧侣远离女色，不仅不能跟女人进行肉体接触，甚至连这方面的欲念都要剔除干净。除了在佛教经典上反复论述断爱绝欲的理由之外，还常教僧侣以“不净观”自我约束贪爱之念。《出曜经》第十一卷有一个典型的例子。有个病妇对高僧讲其丈夫房事无度，自己的病与之有关。高僧便让她对丈夫说，“用佛法教理来检点一下自己，像你这样荒淫无度是否应该？”其夫听后深刻反省，用功修行。以后就再也不行男女房事。其妻不解，丈夫便拿了一只精美的花瓶交给妻子并说：“你若爱我，好好抱着它。”接着冷

不防将抱在妻子怀里的花瓶打碎，事先装在瓶里的粪便溅得满地都是，其妻恶心难忍。丈夫便开导她说：“人同这花瓶一样，其外表漂亮，里面污秽不堪，有什么可贪恋的呢？”其妻大获其解，也同丈夫一起修行佛道。

这种“不净观”可使修行者从心理到生理上彻底与贪爱决裂，欲望顿息则神清气朗。实际上，这种从贪爱之“秽国”、“秽土”到去爱之“净国”、“净土”的过程，是一个心灵净化的过程。

佛家主张绝对禁欲，有悖人之常情，有违人之生理。我们理解的断欲绝爱，应该是满足人的正常需求，有所节制，反对纵欲。如果遵循这一原则，对于健康、对于养生则有积极意义。

历代帝王多不长寿，究其原因，大都由于贪淫恣情，耗精伤肾，致使衰老加剧，损年折寿。据统计，在有生卒年月的209位皇帝中，平均寿命只有39.2岁，而能做到“远房帟”、“色勿迷”的乾隆却寿达89岁。梁武帝萧衍一生崇尚佛教，三次舍身同泰寺，其寿高达86岁。探其致寿之道，曰：“朕绝房室三十余年，不与女人同室而寝亦三十余年。”宋高宗寿达80余岁，“亦由稟厚而寡欲尔。”可见，“宜自抑损，去离愤丙”（昏乱纵欲）于养生何等重要！

弘一法师在《修行法语》中告诫人们：“动辄皮身殒命，而人多于从事，以身殉之，虽死而不悔者，其唯淫欲乎！”贪爱伤人，致使人们跌入苦难深渊而不能自拔，我们应深刻领悟此理，切记：贪淫纵情易老衰，人当节欲自珍爱。

爱欲莫甚于色。色之为欲，其大无外。

后汉·迦叶摩腾《四十二章经》

〔注解〕色：女色，指纵欲。

[今译]贪爱没有比纵欲更害人的了。若纵情于女色之中，其祸害没有更大的了。

色欲之患，甚于牢狱，牢狱有解脱之时，色交无合魂之礼。

《四十二章经》

[注解]患：灾祸。魂：魂魄。古人认为魂魄依附于人的形体，人死后，仍可继续存在。这里指人的精力。色交：男女交合无度。

[今译]纵欲于女色所带来的灾祸，比蹲坐牢狱还要厉害。蹲坐牢狱尚有解脱的时候，而纵欲过度所损失的精力，是回不到身体中来的。

淫欲伤人，利于九剑。

北魏·慧觉《贤愚经》

.169.

[注解]淫欲：淫荡之欲。九：泛指多数。

[今译]淫荡之欲对人的伤害，比众多刀剑对人的伤害还要厉害。

财色之祸，甚于毒蛇，尤当远离。

《勅修百丈清规》第五

[今译]贪财、贪色所引起的祸害，比毒蛇伤人还要厉害，尤其应当远远逃离。

毒蛇杀人，一死一生。女色系缚，百千万劫。

唐·玄觉《永嘉集》

[注解]百千万劫：佛教术语。劫：kalpa 的意译，指“大时”，即不能用年数来计算的宏观时间。佛经上说，世界经历

一次自形成至毁灭的过程(佛家认为这个过程是周而复始的)是一大劫。这里形容所受劫难要经历百千万次,无有止境。

[今译]毒蛇杀人,是一死一生短时间的劫难。若为女色系缚,所受的劫难要经历百千万次,无有止境。

财色之于人,譬如小儿贪刀刃之蜜甜,不足一食之美,然有截舌之患也。

《四十二章经》

[注解]财色:金银财宝与女色。

[今译]金银财宝对于人来说,就好像小孩贪恋刀刃上的甜蜜一样,不足以一食,食之虽甘美,然而却有截舌之隐患。

爱欲之于人,犹执炬火逆风而行。愚者不释炬,必有烧手之患。

《四十二章经》

[注解]释:放掉,放下。

[今译]爱欲对于人来讲,犹如手执火炬逆风而行。愚蠢之人不肯放掉火炬,必然有烧着手的危险。

淫邪污心,犹镜处泥秽垢污焉。

康僧会序《佛说大安般守意经》卷上

[今译]淫荡邪乱污染心体,就像镜子放置于泥垢秽浊之处。

贪欲无厌,消散人命,恋著恩爱,无有知足。

《游行经》

[注解]著:执著;执着。

[今译]贪欲无厌,消耗散尽人之生命;留恋男女之情,则有不知满足、贪欲更甚的危害。

欲为大患,秽污不净。

《游行经》

[今译]淫欲是大患,会导致身心秽污不净。

除淫者是如来初修行之路,淫身是凡夫行淫事之身。身既有淫漏……漏之不止则精枯炁竭而必死,死必沉溺三恶道。

《仙佛合宗语录》

[注解]漏:梵文 āsrava 的意译,原意漏泄,转意为烦恼的根源。炁:同“气”。多见于道家书。

[今译]去除淫欲,是如来初始修行的路途,淫欲肉身是凡夫做淫的身体。身体既然有漏泄,则有烦恼,……漏泄不止,就会因为精枯气绝而死,死后身必沉溺于三恶道。

• 171 •

淫欲颇恣,如饮咸水,多饮多渴,唯死而已。

《灵宝通微经》

[注解]恣:放纵。

[今译]淫欲放纵,就如饮用咸水一样,多饮多渴,只有到死方才罢休。

被诸女色昏醉其心,犹如婴孩无有自性,亦如素衣易受染色。为欲所溺,不能得出,如粪中虫,乐住粪中。

《华严经》卷十七

[注解]素衣:素色、淡颜色衣服。

[今译]为诸女色贪恋而昏醉其心,就像婴孩没有自性,也

像素色衣服容易被染上颜色一样。为淫欲沉溺，不能自拔，犹如粪中虫蛆，乐于住在粪中。

女色者，世间之枷锁，凡夫恋著，不能自拔；女色者，世间之重患，凡夫困乏，至死不免；女色者，世间之哀祸，凡夫遭之，无厄不至。

《诃欲经》

[注解]著(zhuó):同着。

[今译]女色是世间之枷锁。凡夫恋着，将不能自拔；女色是世间之重患，凡夫困乏，会难免于此；女色是世间之哀祸，凡夫遭之，则无厄不至。

于诸女色，心无染著。凡夫颠倒，为欲所醉，耽荒迷乱，不知其过。

唐·玄觉《永嘉集》

[注解]耽:即耽，指过乐；酷嗜。荒:荒淫。

[今译](比丘)对于诸女色，心无尘染执著。凡夫俗子则不然，常为女色颠倒，为淫欲迷醉，酷嗜荒淫迷乱生活，而不知其罪过。

夫人之情犹水也，规矩礼法为堤防。堤防不固必致奔突，人之情不制则肆乱。故去情息妄禁恶止邪。不可一时亡规矩。

《祥林宝训》第二

[注解]奔突:指横冲直撞，泛滥。肆乱:谓放纵淫乱。规矩:规则；礼法。亡:失去。

[今译]人之情欲犹如洪水，规则礼法犹如堤防。堤防不牢固必然导致洪水泛滥，人之情欲不加制约则会放纵淫乱。所以去除情欲、停息妄想、禁止邪恶，不能一时一刻失去规矩。

醉后入房，精荡而髓薄，……胎元不固。

《竹林女科》

[注解]入房：指男女性交。精：广义上指精气、元气；狭义上指阴精。胎元：即胎气，指受精卵或受孕机会。

[今译]贪杯醉酒而后行房事，则使阴精荡尽，髓耗而薄，……最终导致胎气不固。

一切烦恼，爱为根本。

《大集经》卷廿一

[注解]爱，佛教术语，谓贪物，染著之意。《大乘义章》五曰：“贪染名爱”。《唯识论》曰：“耽染为爱”。佛教对爱的解释，基本分为有污染与无污染二种。有污染即为贪爱，如女色、钱财等；无污染即为信爱，如父母、师长等。佛教主张断爱是指断有污染之爱。

[今译]所有的烦恼事情，都是来源于有污染的贪爱。

人怀爱欲不见道，譬如浊水以五彩投其中，致力搅之，众人共临水上无能见其影者。爱欲交错心中为浊，故不见道。水澄秽除，清净无垢，即自见形。

《四十二章经》

[注解]澄：指水清澄不流动。清净：指脱离恶行过失，摆脱烦恼污染。

[今译]人若怀有贪爱之欲就不能见道，就好比浊水中投

入五彩颜料，用力搅动，众人一起临水不能见到自己的身影一样。贪爱之欲在心中交错成浊水，所以不能见道。水清澈不动，清净无垢，就能清楚地看到自己的身影。

人为道能拔爱欲之根。譬如摘悬珠，一一摘之，会有尽时。恶尽得道也。

《四十二章经》

[注解]悬：吊挂。

[今译]人们治身为道，能够拔除贪爱欲望之根。好像摘悬挂着的珠子，只要耐心地去摘，总会有摘完的时候。邪恶除尽，就能得道。

宜割恩爱，以存道意。

《游行经》

[注解]恩爱：《圆觉经》说：“一切众生，从无始际，由有种种恩爱贪欲，故有轮回。”指妨碍修道的父母、夫妻间相互感恩溺爱之情，因此修道须断除爱念。

[今译]应该割除恩爱之情，精诚修行，意念专一，以存治身之道。

性不邪淫，菩萨于自妻知足，不求他妻，于他妻妾，他所护女，亲族媒定及为法所护，尚不生于贪染之心。

《华严经》卷三十五

[注解]菩萨：指大慈大悲，普渡众生的圣者。贪染：佛教术语。指贪著五欲（色、声、香、味、触）之境而染著也。

[今译]慈悲为怀的人性不淫邪，知足于自己的妻子而不妄求他人的妻子，对他人的妻妾，他人监护之女，亲族媒定以

及受法律保护之女，都不生贪染之心。

人为道不为情欲所惑……吾保其得道矣。

《四十二章经》

[今译]人治生为道不被情欲迷惑……我保证他能得道。

人有患淫情不止，踞斧刃上，以自除其阴。佛谓之曰，若断阴不如断心，心为功曹，若止功曹，从者都息。邪心不止，断阴何益？

《四十二章经》

[注解]功曹：官名。汉代郡守下有功曹史，简称功曹，相当于郡守的总务长，除掌人事外，并得与闻一郡的政务。这里比喻主管者、主导者。淫情：即淫佚之情，纵欲放荡之情欲。踞：蹲或坐。阴：阴部，指生殖器官。

[今译]有人纵欲放荡淫佚之情不止，就蹲坐在刀斧之上，以自除其阴器。佛陀对之曰：若要断阴，还不如断心。心为主导官，如果废止主导官的使命，随从者都会歇息一边。假如淫邪之心不止，断除阴器又有什么用？

宜自抑损，去离愤丙，隐处闲居，以崇道术。

《游行经》

[注解]愤丙：愤指昏乱，糊涂。丙指丙舍，为古代王宫中的别室，泛指正室两旁之屋。

[今译]应该自我抑制，减少物质享受，远离使人昏乱纵欲的地方，到清静之地去过隐居生活，以崇尚道术。

淫心不除，尘不可出。

《仙佛合宗语录》

[今译]淫欲之心不除，就无法脱离世俗尘器的羁绊。

人在爱欲之中，独生独死，独去独来，苦乐自当，无有代者。

《无量寿经》卷四

[注解]爱欲：情爱与贪欲，为生死之本。自当：自受。

[今译]世人沉溺在爱欲之中，生死落于流转无穷之中，生是孤身来，死时独自去，苦乐之果皆是自作自受，无人替代。

宁以赤铁宛转眼中，不以散心视女色。

《智度论》十四

[注解]宛转：辗转。

[今译]宁肯以赤铁辗转眼中，不可以散乱之心窥视女色。

众病之中女病最重。

《智度论》十四

[注解]女病：比喻女色害人致病。

[今译]众病当中，贪色纵淫之病最为严重。

欲火入心，犹如鬼著。

《大集经》三十八

[注解]欲火：淫欲之情如火。

[今译]淫欲之情如火攻入内心，犹如鬼魂附着身体。

有欲心者无解脱。

《月上女经》上

[今译]有淫欲之心的人,没有解脱之时。

色害尤深,令人狂醉,生死根本,良由此也。

隋·智顗《摩诃止观·呵五欲》

[注解]色害:指女色之害。良:良多。

[今译]女色之害尤其深重,如毒酒令人狂醉不醒。生死之根本,多由此。

众生贪狼于财色,坐之不得道。……若能知色过患,则不为所欺。

《摩诃止观·呵五欲》

[注解]贪狼:形容贪婪之性如狼。坐:因为。

[今译]众生贪婪于财色如狼一般,因为之而不得道。……若是能够知晓色之罪过、灾患,就不被所欺。

国王耽荒无度,不顾宗庙社稷之重,为欲乐故,身入怨国。此间上代,亡国破家,多从欲起。

《摩诃止观·呵五欲》

[注解]耽荒:沉溺、迷恋荒淫无耻生活。社稷:“社”指土神,“稷”指谷神。古代君主都要祭奠社稷。后来就以“社稷”代表国家。怨国:指纵欲无度、治国不力而身陷危机之境。

[今译]国王沉溺于荒淫无耻的生活,不顾宗庙信仰和国家大事,为淫欲之乐不惜一切,所以会身陷充满怨恨的国家。从这期间追溯上代,家破国亡多半是祸从欲起。

淫心烦烧,名为热恼。淫事秽浊,名为欲泥。

《首楞严经合论》

[注解]欲泥：形容淫欲之秽浊如污泥。

[今译]淫佚之烦烧身，可以称为热恼。淫荡之事秽浊，可以称为欲泥。

拔诸欲刺，以安群生。

《无量寿经》下

[注解]欲：指色、声、香、味、触五欲，能起人贪欲之心。欲刺：谓五欲恼人如针之刺也。

[今译]拔诸贪欲之心如同拔除身上刺针，这样可以安护群生。

禅为清净水，能洗诸欲尘。

《大智度论》十七

[注解]欲尘：五欲污身如尘土。

[今译]禅定是清净水，能洗却各种欲望的尘土。

散诸尘劳，坏诸欲塹。

《无量寿经》上

[注解]欲塹：贪欲深而难越，故譬喻为塹。尘劳：指世俗事务的烦恼，犹如尘垢染污心性，使之劳累，故曰尘劳。

[今译](修行)可以驱散各种尘劳，毁坏各种贪欲之塹。

爱欲之心，深而难越，故说为塹，教断令坏。

《净影疏》

[今译]爱欲之心，艰深难以逾越，因此说它为塹，当教它断，当令它坏。

财色施人，人之不捨。譬如刀刃有蜜。

《四十二章经》

[注解]捨：舍，舍弃。

[今译]财色施舍于人，人受之不弃，犹如刀刃有蜜伸舌去舔。

一切苦因果，财色为本。

《净心诚观法》上

[注解]因果：佛教认为，一切事物均有因缘，有因必有果。因又称因缘，果又称果报。因和果可以辗转相生，称之因果报应。

[今译]一切痛苦因果，皆由财色所生。

淫火内发，自烧而死。

《大智度论》十四

[注解]淫火：淫欲之火。

[今译]淫欲之火由内而发，必然自食其果而被烧死。

私行淫欲，自言淫欲非杀非偷，无有罪报。遂感身出猛火，生陷地狱。世人因欲，杀身亡家。……淫泆而生，不如贞洁而死。

《沙弥律》

[注解]罪报：指行罪恶之事而得恶果之报应。

[今译]私自行淫，以为淫欲非杀非偷，没有罪恶之报应。然行淫欲，遂感身出猛火，生陷地狱。世人因为淫欲，杀身亡家。……与其淫泆而生痛苦，不如贞洁而死解脱。

若缘女色，耽湫在怀，惑著不离，当用不净观为治。……淫心即息。

《摩诃止观》卷七

[注解]缘：攀缘。佛教以心随外境(六尘)而转移，纷驰不息，如猿攀木为“攀缘”。耽湫：耽嗜，沉湫。不净观：佛教术语。谓观境界不净之相，停止贪欲之法。贪着心多的人修行之相。一般不净观有两种，一为观自身之不净，二是观他身之不净。观身不净以治贪心。

[今译]如果攀缘女色，沉湫于心怀，被其迷惑，执著不离，应当用“不净观”治疗。……淫心即会息止。

香味颓高志，声色丧躯龄。

《摩诃止观·呵五欲》

[注解]香味：指香欲和味欲。香欲指物之馨香，芬芳及人身等香。味欲指酒肉、珍肴肥腴津腻甘甜酸辣、酥油等味。声色：指声欲和色欲。声欲：娇媚妖艳之词、淫声荡语之音。色欲：感动人心之珍宝或女色。

[今译]香味颓败高大志向，声色丧失躯体寿命。

楞严经中佛言：汝以淫身求佛妙果，轮转三塗，必不能出如来涅槃。

《仙佛合宗语录》

[注解]三塗：系指三恶道。“塗”即途。

[今译]《楞严经》中佛言，你若以淫欲之身寻求佛之智慧妙果，则会轮转于饿鬼道、地狱道、畜生道，必不能得到如来涅槃。

·泛言戒淫欲，以出欲界，俱是除淫之义。……若人能修如是离欲之行，谓之清净梵行。成得离欲之果，谓之清净梵德，为转神入定之真基也。

《仙佛合宗语录》

[注解]梵行：梵者，清净之义，断淫欲之法为梵行。《维摩经注》曰：“肇曰，梵行清净无欲行也。”《智度论》曰：“说梵皆摄色界。以是故断淫行法名为梵行。”梵德：梵王福德。

[今译]泛言戒淫欲，以出离欲界而言，都是除淫之义。……如果人能修如是离欲之行，称为清净梵行。修成获得离欲之果，称为清净梵德，是转神入禅定的真基。

梵天行断除淫欲。故言净修梵行。

《大智度论》

[注解]梵天：断淫欲之法即梵天之行法。修梵天则生梵天。“断淫欲天皆名为梵天”（《智度论》）。

[今译]梵天是要修行断淫除欲。所以说要净修梵行。

淫习交接，发于相磨；研磨不休，如是故有大猛火光于中发动……菩萨见欲，如避火坑。

《楞严经》卷八

[注解]淫习：指淫荡之习。交接：相接触。

[今译]淫习交相接触，产生磨擦；如果研磨不休，就会有而猛的火光从中引发……菩萨见欲，就如躲避火坑。

汝修三昧，本出尘劳；淫心不除，尘不可出……若不断淫修禅定者，如蒸砂石欲其成饭，经百千劫，只名热砂。

《楞严经》卷六

[注解]淫心:淫泆之心。佛教视淫为最重要的贪惑,又是生死根本,禅定重障。

[今译]汝修三昧,本可出离尘劳;但因为淫心不除,不可出离尘世贪爱等烦恼……如果不断淫心而修禅定者,犹如蒸砂石欲成米饭,虽然经过百千次劫(劫指世界经历一次自形成至毁灭的大过程,劫又是周而复始的),还只是热砂罢了。

汝以淫身求佛妙果,纵得妙悟,皆是淫根轮转三塗,必不能出。如来涅槃何路修证?

《仙佛合宗语录》

[注解]塗:同途。三塗指地狱、饿鬼、畜生三恶道。地狱为火途,畜生为血途,饿鬼为刀途。如来:Tathāgata 的意译,即真理的悟得者。如来为释迦牟尼的十种称号之一。

[今译]汝以淫身求佛妙果,纵然获得妙悟,也都是淫根轮转三途,必不能自拔。何路修证如来涅槃?

淫为秽恶,死入恶道,刀山剑树,火车炉炭。

《菩萨处胎经·行定不定品》

[注解]刀山剑树:指险恶的情景,是佛家所说的地狱中的惨苦境象之一。阿鼻地狱中有一处山,山上以刀为树,树上以剑为叶。罪人穿行刀山剑树之间忍受剖腹剜心、割肉截体的痛苦。火车:指火车地狱。

[今译]淫为秽浊罪恶不堪之事,死后会遭入恶道之报。犹身处刀山剑树,火车炉炭。

一切众生,从无始际,由有种种恩爱贪欲,故有轮回。

《圆觉经》

[注解]无始:没有开始。佛教认为一切事物如众生、生死等都是没有开始的。轮回:指轮回生死,从“无始”起。

[今译]一切众生,自无始起,由于有种种恩爱贪欲,故陷入生死轮回之无尽烦恼之中。

轮回爱为本。

《圆觉经》

[注解]爱:有染污之爱,即贪爱,如女色、财物。

[今译]生死轮回的无尽烦恼,本源于贪爱。

心净则佛土净,邪魔不入,欲火潜消,自在逍遥,与虚空等,方是绝欲。世人不知,随起随抑,伤损元和。或又以不泄为还精补脑。神气已去,徒留败滞之物于腰肾,致成奇疾,何其昧哉。

《宗镜录》

[注解]元和:道家指人含气漱口所生的津液。这里可指元气、元津。败滞:腐败,呆滞。

[今译]心净则佛土净,邪魔不得入,欲火得潜消,自在逍遥,与虚空等同,方是绝欲。世人不知,随时起欲又随时抑制,伤损元气津液。或则又以不泄为还精补脑。神气已离去,白白地留下败滞之物于腰肾,导致怪疾,是何等地愚昧啊!

因爱生忧,因爱生怖,若离于爱,何忧何怖?……爱因缘故,则生忧苦,以忧苦故,则令众生生于衰老。

《大涅槃经》卷十二

[今译]因爱产生忧愁,因爱产生恐怖,如果离开爱,还有什么忧愁与恐怖呢?因为爱的缘故,产生忧虑苦恼;因为忧虑

苦恼的缘故，致使众生变得衰老。

凡夫重色，甘为之仆，终身驰骤，为之辛苦，虽复铁质寸斩，铎镐交至，甘心受之，不以为患。

《日明菩萨经》

[注解]铎：古代一种乐器。镐：镐头。交至：一起来到。复：覆。

[今译]凡夫俗子贪重女色，甘心为仆，终身奔驰，辛苦忙碌。纵使覆有铁质，也会被慢慢斩割，铎镐夹杂一起摧残身心，却不以为患。

其有众生坠爱网者，必败正道……犹如葛藤缠树，至末遍则树枯。

《出曜经》卷三

[注解]葛藤：指缠缚人心的妄想和烦恼。

[今译]有众生坠入贪爱之网者，必然败坏正道……犹如葛藤自头至末缠绕树木，遍体不得舒展，则树枯无疑。

生老病死，忧悲苦恼，如是诸患，皆从爱起。

《楞伽经》卷三

[今译]生老病死，忧悲苦恼，诸种病患，都起源于爱欲。

断诸爱系，直趋涅槃。

《大智度论》卷二八

[注解]涅槃：佛教描述的最高境界，指通过修行，彻底断灭生死诸苦及根源，达到无私、无欲、无贪、无爱、无烦恼的清净境界。

[今译]断灭各种贪爱的根系,就可直接趋向清净的境界。

轮转之苦,只因不行如来除淫之路,所以不能成如来涅槃之果。

《仙佛合宗语录》

[注解]轮转:佛教认为众生各依所作善恶业因,一直在所谓的六道(天、人、阿修罗、地狱、饿鬼、畜生)中生死相续,升沉不定,有如车轮旋转不停。

[今译]轮转之苦,只是因为不行如来除淫之路,所以不能成就如来涅槃之果。

梵行清净则得戒力,便生定力、慧力,故五戒先于除淫,无淫则无尘、无魔、无欲界、无生死,故万法必以除淫为首。

《仙佛合宗语录》

·185·

[注解]戒力:约束佛教徒的条规之力。如五戒之力、十戒之力。定力:即修“定”产生伏除烦恼妄想之力。慧力:即修“慧”能破诸界诱惑之力。魔:指一切扰乱身心、妨碍修行的事物。欲界:佛教描述的“三界”之一。

[今译]佛教修行清净则可获得戒力,就会产生定力和慧力。所以五戒先于除淫,没有淫欲就没有尘劳、没有邪魔、没有欲界、没有生死。所以万法当中必定以除淫为首。

淫性本是净性因,除淫即是净性身。性中各自离五欲,见性刹那即是真。

唐·惠能《六祖坛经》

[今译]淫乱之性本来就是清净本性之因,除掉淫乱之性就是净性之身。本性中没有尘境污染而各自远离五欲,认识

本性的瞬时也见到真理。

自心归依净，一切尘劳爱欲境界，自性皆不染著，名众中尊。

《六祖坛经》

[注解]净：指未受世俗尘埃污染。众：众生。

[今译]自己的心归顺信奉不染俗尘的清静，一切尘劳和贪求爱恋的欲望都不会染污自我的本性，这就叫众生当中的尊者，是一切有情众生间的尊贵者。

趣求诸欲人，常起于希望。诸欲若不遂，恼坏如箭中。

《俱舍论》第一

[注解]趣：同趋，趋向。诸欲：充满诸多欲念。箭：指欲箭。
《一切经音义》云：“欲箭，欲心与境相应，如箭之中（射中）心。”

[今译]趋向求取诸欲的人，常常产生希望。但是诸欲如果不能遂愿，则烦恼坏身如箭射中心脏。

若不除淫离欲，妄称修佛，必不成佛。盖淫欲失生身之根本，身心速坏而性无定位，故无以证涅槃入泥洹。

《仙佛合宗语录》

[注解]泥洹：同涅槃。

[今译]如不除淫离欲，而妄称修佛，必不能成佛。因为淫欲是丧失生身之根本，身心速坏而性散乱无定位，故无以证涅槃。

拔除欲箭，究竟安稳。

《华严经·净行品》

[今译]拔除欲箭，毕竟、最终可使身心得以安稳。

二、明心见性般若现

明心见性，是指清除内心所受尘境的蒙蔽，恢复对自我本性的认识、理解和体验。禅宗六祖惠能认为人的“自性本来清净”，在没有受到世俗尘埃的污染之前，每个人先天具有的自我本性是洁净无瑕的。明心见性强调人的本性蕴含了世间万物，蕴含了“真如”、“菩提”。

这里，从三方面来简述“明心见性”对于养生的意义。

1. 菩提向心觅

宇宙万物均由心造，觉悟解脱之道绝对不能向外在世界追求，这就是惠能所言：“菩提只向心觅，何劳向外求玄”的意思。

宋代诗人苏轼曾与禅师佛印同游杭州寺院。东坡见大殿上的观世音菩萨手持数珠，觉得奇怪，便问：“彼自是观音，自诵其号，未审何谓？”佛印答道：“求人不如求己。”苏轼与佛印的对话体现了禅宗“菩提向心觅”的特色。

惠能指出人人皆有佛性，只要能悟此性，就可以获得无上智慧。“若识自性，一悟即至佛。”从养生角度来讲，人类自身的疾病不是不能自我解决的。人体自我潜能得到开发，人体生理功能得到协调，一些心身疾病便会不药而愈。正如元·邹铉所录偈语所说的那样：“自身有病自心知，身病还将心自医。”

2. 心净坐不染

佛教“净心”有两层意思，一指内心勿被尘境染污，要远离一切无名秽浊。这样才能于一切所知，知无障碍。不然永远见不到治身之道。二指内心清静，“心神平静，静故明”，“心明静则无不照，无不能而成佛矣。”一心清静，就能静中自悟。正如古人所云：“一静自能开百障。”

人世间，充满色声味等尘境的诱惑，佛家“净心”说教导人们戒欲修行，以求断绝烦恼病痛。心净，则外不为事触，内不为气役，内外协调，可达延年益寿之功。

3. 恬淡证涅槃

佛教以空为本，绝相为妙。所谓“空”是指一切事物虚幻不实，变化无常，稍纵即逝。所谓“相”即指外界事物。只有息心绝虑，停息尘世忧愁，便能无为而有所为。

清朝乾隆年间，有人见峨嵋山上一年愈140岁之僧，独居静室，不与世人接触，见人亦不苟言笑。问其养生法术，僧以偈答：“若问延年何法术，一生淡泊养天机。”恬淡无为于养生之重要由此可见一斑。

如何才能息心绝虑？一个好办法就是远离喧嚣繁杂的地方，置身心于青山绿水、空气清新的“净土”中，抛弃一切尘世烦恼，使欲望寡淡，精神爽朗。释迦牟尼就是如此证得涅槃之佛果的。假如人们执著尘世，贪求名色，就会偏离自然之道，阻碍机体气血的正常运行，更何从谈健康长寿，证得菩提涅槃。

总之，明心见性说明当人们克服了后天识神的干扰，就能把自己本来潜在的能力挖掘和开发出来，体现了禅宗自主其心、自我解脱的精神。“但于自心，常起正见；烦恼尘劳，常不能染，即是见性。”说的就是这个道理啊。

菩提只向心觅，何劳向外求玄。

《六祖坛经》

[注解]菩提：梵语 bodhi 的音译，意为“觉”、“智”等，指对佛教真理的觉悟。广义地讲，凡断绝世间烦恼而成就涅槃（智慧），通称菩提。玄：玄机，奥妙。惠能：禅宗六祖。他认为每个人生来都有佛性，只要自己能悟出此性，就可以获得无比智慧。这里摘录金·谭处端《水云集·示门人》诗一首：“修行休向法中求，著法寻求不自由。认取自家心是佛，何须向外苦周游。”它也许能帮助我们理解惠能向心觅菩提的这一命题。

[今译]菩提只须向心中寻觅，何必劳神向外界追求玄妙。

心生即种种法生，心灭即种种法灭。

《楞伽经》

[注解]心：指心识。法：指法术，广义理解为佛法，狭义可理解为养生之法。“智不高则志不达”与禅宗的“明心见性”真可谓异曲同工。

[今译]内心有佛心产生，即会有种种佛法产生；内心若是泯灭佛心，那种佛法也会随之泯灭。

世人终日口念般若，不识自性般若，犹如说食不饱。

《六祖坛经》

[注解]般若：梵语 prajna 的音译，意为智慧。全称般若波罗蜜多，指通过智慧到达涅槃彼岸。

[今译]世人一天到晚嘴里诵念般若，却不能认识自己本性的般若，这就犹如仅仅谈论吃饭终究填不饱肚子一样。

心体无滞，即是般若。

善知识，一切般若智，皆从自性而生，不从外入，莫错用意，名为真性自用。

《六祖坛经》

[注解]善知识：指道德高尚、有智慧有知识的人。既可用于称呼出家僧人，也可用于称呼没有出家的佛教信徒。这里是六祖惠能对听众的赞誉性称谓。

[今译]心的本质就是自由自在，无阻无滞，这就是般若。

尊敬的有智慧有知识的人啊，一切般若智慧，都来自本性，并非从外部而来，不要产生错误的想法，这就叫真性自用。

善知识，内外不住，去来自由，能除执心，通达无碍，能修此行，与般若经本无差别。

《六祖坛经》

[注解]般若经：总称般若类的经典。

[今译]有知识有智慧的人啊，如能既不纠缠于内，也不执著于外，来去自由，消除任何执着追求的心念，达到对一切事物和现象都通达无滞的境界。如果能这样修行，那就与般若经所要求的没有差别了。

世人性本清净，万法从自性生。思量一切恶事，即生恶行；思量一切善事，即生善行。

《六祖坛经》

[今译]世人的本性原本是清净的，一切事物都从自己的本性中产生。如果心中思量一切恶事，就会产生恶行；如果心中思量一切善事，就会产生善行。

第一甚深微妙之法，乃至非一切智人则不能解者，此法从

何处得耶？即是行者自心耳。若能如实观察，了了证知，是名成菩提。其实不从他悟，不从他得。

《大日经》卷第一

[注解]行者：梵语 yogin 的意译。现行者或泛指一般佛法修行者。了了：清清楚楚。

[今译]第一至深微妙之法，竟是非一切智人则不能解明，此法从何处得到？是从修行者自心悟得。如能如实观察，清清楚楚证得所知，就可成就菩提。其实不从他处悟，不从他处得。

心若不乱，不用求佛、求菩提涅槃。

宋·颐藏主《古尊宿语录》卷第二

[注解]佛：佛陀 Buddha 之简称，意译“觉者”。也指佛法。涅槃：梵语 nirvāṇa 的音译，意为“灭度”、“寂灭”等。或从梵语 parinirvāṇa（般涅槃），意为“圆寂”。指佛家修证的最高境界，即通过修道，彻底断灭生死诸苦及根源，达到无私、无欲、无贪、无爱、无烦恼的清静世界，具备一切功德，超脱生死轮回，入于“不生不灭”。后世也把僧人逝世称为涅槃。

[今译]假如内心不乱，自心即佛，就不用向外求佛、求菩提涅槃。

道妙至诚至易，诚哉是言！未达其源者，以谓至渊至奥，……殊不知人人根脚下圆成，只日用之中……但以背驰既久，强生枝节，不肯自信，一向外觅，所以转觅转远，是故达摩西来，唯言直指人心而已。此心即平常无事之心，天机自张，无拘无执，靡住靡著，与天地齐德，日月合明。

宋·克勤《佛果克勤禅师心要》

[注解]达摩：即“菩提达摩”(Bodhidharma)，中国禅宗鼻祖，南天竺僧人。南朝宋时航海到广州，后往北魏，在洛阳、嵩山等地游历并传授禅学。根：佛教术语，谓能生增上，因根具有生杆枝的能力。天机：犹如灵性，谓人的天赋灵机。靡：不。住：固定不动。转：旋动，改换方向或情势。著：执著不变。

[今译]道之美妙至诚至易，此言诚然如是啊！没有达悟道之源的人，所以说道至深至奥，……殊不知在人人足底下圆满成就，只不过在日用之中，……只是与道背驰既久，强生枝节，不肯自信，一向外觅，所以越觅越远。因此达摩从西而来传经，唯说直指人心而已。这心就是平常无事之心，人的天赋灵性因之自然开张，无拘束无执著，不住不变，与天地齐德，与日月合明。

今学道人，不向自心中悟，乃于心外著相取境，皆与道背。

唐·希运《药州黄蘗山断际禅师传心法要》

[注解]相：梵语 laksana 的意译，指生灵、事物的外在相状。境：即六境，亦名六尘，包括色、声、香、味、触、法，是眼、耳、鼻、舌、身、意这六根展开活动的对象。佛教大辞典云：心之所游履攀缘者谓之境，如色为眼识所游履，谓之色境；法为意识所游履，谓之法境。

[今译]现今学道之人，不向自己内心悟道，而于心外执著事物的外在相状取境，都是与道背驰的。

离心求佛者外道，执心是佛者为魔。

唐·慧海《大珠禅师语录》

[注解]外道：佛教称佛法以外的宗教、哲学派别为外道。魔：指扰乱身心，阻碍善念与修行，又称“邪魔”。

[今译]离开内心求佛者是外道，而执著成佛者是邪魔。

自心地上觉性，如来放大光明。外照六门清净，能破六欲诸天。自性内照，三毒即除。

《六祖坛经·疑问品》第三

[注解]如来：佛自称或称他佛时常用此语。六门：也称“六根”，即眼、耳、鼻、舌、身、意六种感觉和思维器官分别不同的感知和认识能力。六欲：见颜色及男女等色而生的色欲、见端容美貌而生的形貌欲、见行步进止含笑娇态等而生爱染者的威仪姿态欲、于巧言美语适意之音声清雅之歌咏等而生爱者的语言声音欲、于男女皮肤之细软滑泽等而耽染者的细滑欲、见男女可爱之人相而贪着者的人相欲。三毒：即贪、瞋、痴，又称“三垢”。佛教认为在扰乱众生身心、有碍于众生解脱的一切精神现象中，唯此三种危害最大，是产生其他错误观念和负面情绪的根源，故称“三毒”。

[今译]能从自己的心地上觉悟本性，可放出如来佛的大光明大智慧来。外照眼耳鼻舌身意，六门清净，远离恶行、烦恼及垢染，就能破除色欲等六欲诸天。内观自己的本性，能立刻除去贪瞋痴三毒。

无明为父，贪爱为母，自己是病还医自己是药，自己是刀还杀自己无明。

宋·颐藏主《古尊宿语录》

[注解]无明：佛教术语，即痴之异名。《大乘义章》：“于法不了为无明”；“言无明者，痴暗之心。体无慧明，故曰无明”。

[今译]愚痴无明是罪恶之父，贪婪淫爱是罪恶之母。自己是病，还医自己，这是药，心病还须心药治。自己是刀，还杀

自己无明暗钝之心。

迷人口说，智者心行。

《六祖坛经》

[今译]愚蠢痴迷的人只是口念佛经，有智慧的人则在心中修行。

摩诃般若波罗蜜是梵语，此言大智慧到彼岸。此须心行，不在口念。口念心不行，如幻如化，如露如电。口念心行，则心口相应。

《六祖坛经》

[今译]摩诃般若波罗蜜是梵语，意思是凭借伟大的智慧，到达解脱烦恼的彼岸。这种佛法必须用心来修行，而不仅仅在口中诵念。如果口念而心不修行，佛法便如同虚幻梦境，如同雨露闪电，转瞬即逝。如果口念且在心中修行，那就会心口相应。

罪从心生，还从心灭。故知善恶一切，皆由自心，所以心为根本也。若求解脱者，先须识根本。若不达此理，虚费功劳，于外相求，无有是处。

《佛名经》

[注解]解脱：梵语 moksa 的意译。从佛教意义上说，解脱是解除妄想烦恼的束缚，脱离生死轮回的痛苦，获得自在。佛教的根本目的在于解脱。因此，从脱离生死轮回的意义上来说，它与“涅槃”的意义相似。凡摆脱束缚、负担、烦恼和痛苦等，均谓之解脱。外相：即指事物及生灵的外在相貌、形状。

[今译]罪恶从内心生起，还当从内心泯灭。故知善恶一

切都是由自内心所生所灭，所以心是根本。如求解脱，先要认识这个根本。如果不明这个道理，徒费功劳，于事物的外在相状去寻求解脱，那将会是一无是处。

天力、地力、佛力、法力、僧力，皆外力也。惟自心之力，乃内力。外力是助，内力是正。如正力不猛，助力虽多，终不能化凶为吉。

明·真可《紫柏老人集》卷二四

[今译]天力、地力、佛力、法力、僧力，都是外力。惟有来自内心之力是内力。外力是助力，内力是正力。假如正力不猛，助力虽多，终究不能化凶险为吉祥。

性者，人之大本也。振天地而莫知其始，穷万世而莫知其终。……悟之而登妙觉，迷之而流浪生死。

《敕修百丈清规》第二

[注解]性：佛教名词，指事物内在的和不可改变的本质。《传心法要上》曰：“性即是心”，《传心法要下》曰：“天真自心，本无迷悟。”妙觉：佛教术语。自觉觉他、觉行圆满而不可思议曰妙觉。流浪：犹如漂泊，指流转各处，行踪不定。

[今译]所谓性者，是人的重要之本。它能振天地而不知其始，究万世而不知其终。……觉悟到这点，而登圆满之境界，迷惑不解此点，则流浪死生不定。

欲识知菩提，当如是识知自心。

《大日经疏》

[今译]要想认识菩提，断绝世间烦恼，应当先要认识自己内心。

外止诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道。

唐·宗密《禅源诸论集都序》卷二

[注解]此为达摩传授的所谓“壁观”安心法。强调心注一境便可入道觅菩提。壁观即面对墙壁默坐静修，做到目不视、耳不闻、口不言。

[今译](壁观)必须做到外止诸种攀缘，内心没有惴惴不安而喘息，心如墙壁静止，不为诸缘所动，就可以入道。

磨砖既不成镜，坐禅岂能成佛。

《古尊宿语录》卷第一

[注解]坐禅：这里指形式上注重坐禅，不重禅本质上的意义。惠能在《六祖坛经》对此现象作过尖锐的批评：“生来坐不卧，死去卧不坐，一具臭骨头，何为立功课？”

[今译]研磨砖头成不了镜子，坐禅又怎能成佛，不过徒劳无益罢了。

但于自心常起正见，烦恼尘劳常不能染。

《六祖坛经》

[注解]正见：佛教“八正道”之一。离诸邪倒之正观，即非颠倒之见而为正确之见。烦恼：梵语 kleśa 之意译。《大智度论》卷七曰：“烦恼者，能令心烦恼能作恼故，名为烦恼。”烦恼种类很多，最主要的烦恼是“三毒”。尘劳：指世俗事务的烦恼。因烦恼能染污心性，犹如尘垢致使身心劳累。

[今译]只要在自己的心中经常产生正确的见解，尘世的烦恼就无法污染身心。

心地无非自性戒，心地无痴自性慧，心地无乱自性定。

《六祖坛经》

[注解]戒：即戒律，防止身、口、意产生的三不净业。定：即禅定，修持者思虑集中，观悟佛理，灭除情欲烦恼。慧：即智慧，能使修持者断除烦恼，达到解脱。

[今译]心地没有非分之想，是自性戒；心地没有痴迷妄想，是自性慧；心地没有散乱杂念，是自性定。

心平何劳持戒，行直何用修禅。

《六祖坛经》

[注解]持戒：也译清净，简称“戒”。戒也称“戒禁”、“戒律”，即为禁止一切不符合佛教教义的思想和言行所作的规定，作为去恶从善的生活准则，用以约束信徒保证其信仰。作为修习方法之一，它是超脱尘世烦恼的手段。禅：梵语 dhyāna 的略译，全称为“禅那”，意为“静虑”、“思惟修”等。心中寂静，没有杂念，能如实了别一切境界。《大智度论》卷十七：“诸定功德都是思惟修。禅，秦言思惟修。”

[今译]心平清静，何须持戒？行为正直，何用修禅？

欲得净土，当净其心。

秦·罗什《维摩经》

[注解]净土：“土”即国土、世界。佛教认为“土”是由“心”而现的，心秽则现“秽土”，心净则现“净土”。“净土”相对于“秽土”而言，其间没有生死烦恼、污浊痛苦。也称佛土、清净世界。

[今译]要想得往净土，应当清静其心。

但制心一处，无事不办。

《遗教经》

[注解]制心：控制心，收摄心。

[今译]只要收摄心念于一处，没有办不到的事情。

道以守戒，清净为上。

吴·支谦《字经抄》

[注解]戒：梵语 sila 意译。含有防非止恶意义。《楞严经》卷六：“摄心为戒，因戒生定，因定发慧”。清净：指远离恶行、烦恼及垢染。

[今译]为道以摄心守戒，远离恶行、烦恼及垢染为上。

积德不已者，欲以净心。心既净，则无德不净。

晋·僧肇《维摩经注·佛国品第一》

[注解]积德：积聚功德。净心：清净心灵。佛教“净心”之说，教导人们戒欲修行，定慧并重，以求得根绝烦恼病痛，超脱生死轮回之道。

[今译]积聚功德不止者，还要净心。心一旦清净，则无德不净。

清净无秽，无有缺漏。明哲所行，获三昧定。

《游行经》

[注解]明哲：明智，洞明事理。三昧定：梵语 samadhi 之音译，意为正思维指导下的定力。《大智度论》：“善心一处住不动，是名三昧。”《大乘义章》：“以体寂静，离于邪乱，故曰三昧。”修行证得之，能引发神通妙用。

[今译]清净而无尘染，又没有缺漏。明智的人可获三

昧定。

智如日，慧如月，智慧常明。于外著境，被念浮云盖覆自性，不得明朗。

《六祖坛经》

[注解]境：即六境。念：妄念。

[今译]智如太阳，慧如月亮，智慧如日月一样常明。如果执著于外界事物，就会使自己的佛性被自己的妄念如浮云一般覆盖，不得明朗清晰。

学道人若欲得知要诀，但莫于心上著一物。……为有贪瞋痴，即立戒定慧。本无烦恼，焉有菩提。

《筠州黄蘗山断际禅师传心法要》

[注解]贪瞋痴：佛家认为在所有的烦恼当中，贪瞋痴是最主要的三种，它最能毒害众生，是产生其他种种烦恼的根本，所以又把贪瞋痴称作“三毒”，或者称作“三垢”、“三火”以及“三不善根”。贪即贪爱；瞋即瞋恚，指仇恨他人、损害他人的心理；痴即愚痴，指愚昧无知，不明事理。

[今译]学道的人若想得知道的要诀，唯一是不要在上染著一物。……因为有贪、瞋、痴，所以立有戒、定、慧。本来无所谓烦恼，哪里还有菩提呢？

凡人多为境碍心，事碍理；常欲逃境以安心，屏事以存理。不知乃是心碍境，理碍事；但令心空境自空，但令理寂事自寂，勿倒用心也。

《筠州黄蘗山断际禅师传心法要》

[注解]空：佛教教义的重要概念。一切事物的现象(色)

都是因缘和合而成，事物本身不是固定不变的独立存在的实体，它是虚幻不实的，故称“空”。《心经》云：“色即是空，空即是色。”这里，空含有净之义。

[今译]凡人多为六境碍心，世事碍理；常想逃避现实以安心，摒弃世事以存理。但不知这是由于心碍境，理碍事；只要令心空，境自然空；令理寂，事自然寂，不要颠倒用心。

夫病者欲行，必先取杖，然后方行。修心之人，亦复如是，必先息缘虑，令心寂寂，次当惺惺，不致昏沉。

《永嘉集·奢摩他颂》第四

[注解]缘虑：尘缘俗虑。寂寂：寂静无烦恼。惺惺：警惕、清醒，不打瞌睡，不稀里糊涂。

[今译]病人想要行走，必先取用手杖，然后才能行走。修心之人亦是如此。必先摒弃尘缘俗虑，令内心寂静没有烦恼，然后保持清醒，不致昏然沉睡。

触境生心者少定，寂寞忘机者慧沉。

《大珠禅师语录》

[注解]定：寂定，脱离妄心妄想。慧：指通达事理，决断疑念，取得理性认识的那种精神作用。

[今译]接触外境便产生妄心妄想的人则少有寂定，寂寞便忘乎天赋灵机的人则智慧沉没不现。

寂寂谓不念外境善恶等事，惺惺谓不生昏住无记等相，……乱想是病，无记亦病，寂寂是药，惺惺亦药，寂寂破乱想，惺惺治无记。

《永嘉集》

[今译]寂寂是不惦念外境善恶等事，惺惺是不生昏乱糊涂等相，……乱想是病，糊涂无记也是病，寂寂是药，惺惺也是药，寂寂用来破乱想，惺惺用来治无记。

人心本净，纵处秽浊则无瑕疵。犹如日明不与冥合，亦如莲花不为泥尘之所沾染。

《佛说文殊师利净律经》

[今译]人心本来清净的话，纵然身处秽浊也无瑕疵。犹如光明不与黑暗混合，亦如莲花不为泥尘沾染。

夫称“三昧”者何？专思寂想之谓也。思专，则志一不分；想寂，则气虚神朗。……斯二者，是自然之玄符，会一而致用也。

隋·慧远《念佛三昧诗集序》

.301.

[注解]气虚：非中医学名词。这里的虚，通“舒”。玄符：天符，符命。谓上天显示的瑞征。会一：合一。

[今译]所谓“三昧”是什么？是谓专思寂想。思专，则意志但一不分；想寂，则气舒神朗。……这二者是自然之玄符，合一而致用。

若见诸境心不乱者，是真定也。

《六祖坛经》

[注解]诸境：即指六境：色、声、香、味、触、法。真定：真正进入禅定。

[今译]如果看见各种尘境心都不乱，是真正进入禅定了。

神秀偈：身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，勿使惹

尘埃。

《六祖坛经》

[注解]神秀，禅宗五祖弘忍的高徒，禅宗北宗的创立者。偈：佛经唱词，一般由四句组成，一句四字、五字、七字不定。常用以概括一种经义或教义。菩提树：树名，产于印度。原称毕钵罗树。相传释迦牟尼于此种树下证得菩提，故名。

[今译]修养身心如爱护菩提树和明镜台一样，要时时刻刻用心去拂拭灰尘，随地随处都用功去消除杂念，不使身心被尘埃污染而保持清静。

慧能偈：菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃？

《六祖坛经》

[注解]慧能，禅宗五祖弘忍的弟子，后承五祖衣钵，成为六祖。“本来无一物，何处惹尘埃”：物理学关于宇宙的终极理论“统一场论”认为，除了空间与时间以外，宇宙其实什么也没有，这与慧能的“本来无一物，何处惹尘埃”可谓不谋而合。慧能认为人皆有佛性，人本来具有觉悟的精神。这种精神不像外界的树和明镜需要时时拂拭它。人要解脱，不能向外部寻找根据，只能向自己的内心寻找，所谓“明心见性”就是这个意思。

[今译]菩提原本无树，明镜也非台，宇宙空无一物，哪里会被尘埃沾染？

处于浊世，当如莲花不为泥所污。

《四十二章经》

[注解]浊世：混浊之尘世。

[今译]身处混浊之尘世,应当如莲花那样出污泥而不染。

但净本心,使六识出六门,于六尘中无染无杂,来去自由,通用无滞,即是般若三昧,自在解脱。

《六祖坛经》

[注解]六识:即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。由六根(眼耳鼻舌身意)对六境(色声香味触法)而生。六门:指《六门陀罗尼经》。据说,日夜六时,诵此六门陀罗尼经,则能救六道(地狱道、饿鬼道、畜生道、阿修罗道、人间道、天上道,此六道为众生轮回之道途)之苦,故名六门。六尘:六境。

[今译]只要清净自己的本心,使六识出离六门,在六尘中不被沾染、不被混杂,来去自由,无阻无碍,就是般若三昧,就是自在解脱。

· 203 ·

念起念止,皆自心。念起则一切烦恼起,念止则一切烦恼止。

《金经大乘法》

[注解]念:佛教术语,于所对之境记忆不忘。《大乘义章十二》曰:“守境为念”。

[今译]念的产生与停止,都来自内心。念起则一切烦恼随之产生,念止则一切烦恼随之而去除。

内心清净绝尘劳,超过无边恶趣门。

《无量寿经》卷二

[注解]恶趣:即恶道,指地狱、畜生、饿鬼三恶道,也称三恶趣。

[今译]内心无恶无过,离垢离染,绝诸尘劳,就能超越无

边无数畜鬼地狱之门，不堕三恶道。

心不自正，卜问觅祸。杀种种众生，解奏神明，呼诸魍魉，请乞福祐，欲冀延年，终不能得。

《药师经》

[注解]卜问：占卜、求签。解：分解。奏：通“走”。神明：神的总称。魍魉：古代传说中的怪物。福祐：赐福保佑。

[今译]心不自正，占卜、求签便觅灾祸。杀戮种种众生，则涣散驱走神明，呼来诸种魍魉。请求乞讨赐福保佑，期望延年，终究不能实现。

佛经云：护净戒者，绝色欲也。行住坐卧及经行处，其地吉祥。

《食色绅言·男女绅言》

[注解]色欲：不仅指贪女色之欲，包括“五蕴”（色、受、想、行、识）中的色，指一切事物和现象；还包括“六尘”（色、声、香、味、触、法）中的色，指事物的形状和颜色，转义为一切有形状的事物。

[今译]佛经说：护持净戒的人，断绝声色肉欲。他的行住坐卧及经行的地方都呈吉祥。

久种善根深，逢尘尘不侵，不是尘不侵，自是我无心。此正所谓随其心净则佛土净，邪魔不入。

《宗镜录》

[注解]种：种植，比喻修行。善根：又言善本、德本，是产生诸种善法的根本。善能生妙果，故称善之根。尘：指六尘。

[今译]长久地种植善根，使善根深入人心。就是遭逢尘

土，身体也不会被它侵染。这不是尘土不侵袭，而是修行的我无心被它所动。这就是所说的随其心净则佛土净，邪魔不可侵入。

夫迷途之法从妄想生，乃至展转成无量无边烦恼。

《菩提心论》

[注解]展转：辗转。无量：梵文 *aparimāṇa* 的意译。系古代印度计算极大数目之名称。无边：是佛家描述空间及数量概念的常用语，广大而无边。

[今译]迷途之法产生于妄想，甚至会辗转成无尽无量、无边无际的烦恼。

持戒者安，令身无恼，夜卧恬淡，寤则常欢。

《法句经》

[注解]恬淡：清静而无所作为，不热衷于名利。寤：睡醒。

[今译]持戒者令身体安然无恙无恼，夜卧清静容易入眠，睡醒则心欢体畅。

修念觉意，闲静无欲，出要无为。

《游行经》

[注解]出要：指出离生死要道。无为：指停息尘世忧愁思虑，排除欲望，顺应自然。

[今译]修念觉者之意，内心清静，无欲无为，顺应自然，就能出离生死。

一切断欲，截意根源，昼夜守一，必入定意。

《法句经》

[注解]欲:佛教术语。谓希求之义,希求尘境。欲能使人们生诸烦恼。

[今译]一切断欲,截去欲意根源,昼夜守一必能入定。

凡人多不肯空心,恐落于空,不知自心本空。愚人除事不除心,智者除心不除事。

《筠州黄蘗山断际禅师传心法要》

[今译]凡人大都不肯令心空,恐怕心会落空。不知自己的心体本是空的。愚蠢的人除事不除心,明智的人除心不除事。

自然无为,虚空无立,淡安无欲。……过度解脱。

《无量寿经》卷四

[注解]自然:即为“适得其中”。无为:不造作,自然安住于无为法中。无立:指一法不立。淡安:淡泊、宁静。无欲:欲指“染爱尘境”(大乘义章),“希求所作事业”(俱舍论)。无欲指舍诸爱著,亦无希求、不希求想。过度:指自出生死,也令人出生死。解脱:解惑业之缚,脱三世之苦。

[今译]不造作,自然安住于无为法中,心如太空,离垢无染,一法不立,淡泊宁静,舍离贪爱希求。……自离生死,并令一切有生出离生死,永得解脱。

观于无常、无我……不著,勤修寂灭。

《大涅槃经》

[注解]不著:不执著尘染。寂灭:即梵语涅槃之意。其体寂静,离一切之相,故云寂灭。

[今译]把事物看成是变化无常的,修行中忘掉自我,……

不为声色味等六尘所执著、迷惑，勤修涅槃寂灭之道。

不应住色生心，不应住声、香、味、触、法生心，应无所住而生其心。

《金刚经》

[注解]色：六尘之一，指事物的形状和颜色，转义为一切有相形的事物。声、香、味、触、法：与色共为“六尘”，泛指一切物质形式。

[今译]不应迷惑于色、声、香、味、触和法，不要让自己的心性被世间种种表象所迷惑。

无意名戒，无念名定，无妄想慧。

《景德传灯录》

[注解]无意：无虚妄之意，为禅道至高境界。无念：无妄念。无念是无邪念，非无正念。无妄想：无妄想。

[今译]没有虚妄之意名戒，没有邪念名定，没有妄想名慧。

断欲去爱，识自心源，内无所得，外无所求。

《四十二章经》

[注解]欲：欲望。爱：贪爱。在佛教中一般用于贬义。隋·慧远《大乘义章》卷五对之所下定义：“贪染名爱”。

[今译]断绝爱欲认识自己的本心，对内无所得，保持清净；对外无所求，不被尘染。

吾视诸侯之位，如过客。视金玉之宝，如砾石。视鬻素之好，如弊帛。

《四十二章经》

[注解]黼:细棉布。素:白色的生绢。弊:低劣。帛:丝织物的总称。

[今译]我看诸侯官位,如同过往客人。看金玉之财宝,如同瓦砾碎石。看上好之棉绸,如同低劣布帛。

要当守志行,譬如磨镜,垢去明存,即自见形。断欲守空,即见道真。

《四十二章经》

[注解]志行:志向和操行。

[今译]要紧的是应当抱守志向与操行。譬如磨拭镜子,污垢去除则明净,可以照见自己的身形。断除欲望,抱守虚空,就可见真道。

日中一食,树下一宿,慎不再矣。使人愚弊者,爱与欲也。

《四十二章经》

[注解]慎:谨慎。愚弊:愚蠢之弊病。

[今译]日中一食,树下一宿,谨慎为道,不再索求。使人患愚昧之弊病的是贪染与欲望。

外舍国财身命,内舍贪爱慳嫉。

《维摩经注》

[注解]外舍:指对身外物质的舍弃。内舍:指对内心贪欲等不健康心理的舍弃。

[今译](修行者)就外而言,要舍弃国财、家产、生命;就内而言,要舍弃贪爱、慳吝、嫉妒。

夫扰乱出于多求，忧苦生乎不足。出家寡欲，扰乱斯无，道法内充，故怀喜有余。

《维摩经注·弟子品》

[注解]出家：佛教名词。指脱离家庭，到寺院去做僧侣。

[今译]内心扰乱出自多求，忧虑命苦源自不足。出家少欲，则扰乱全无，内心充满道法，因而怀喜有余。

佛法以有生为空幻，故忘身以济物。

晋·道安《二教论·仙异涅槃五》

[注解]空幻：佛教认为一切事物没有固定不变的自性，虚幻不实。故以空为本，绝相为妙。只有息心绝虑，排除外界事物“相”的干扰，才能达到妙不可言的境界。

[今译]佛法把有生看作空幻，因此忘却自身济物于他人。

设玄德以广教，守谷神以存虚。

晋·支道林《出三藏记集经序》卷八

[注解]玄德：佛教术语。指玄妙之功德。谷神：阴阳不测谓之神，感而遂通若虚谷之响应。指道的空虚而神妙的作用。虚：虚空。

[今译]布设玄妙之功德以广泛施教，抱守空虚而神妙之道以存虚空。

嗜欲深者机浅。

《大珠禅师语录》

[注解]嗜欲：嗜好欲望。

[今译]嗜好欲望深的人，天赋灵机浮浅。

无念为宗，妄心不起为旨……念有念无，即名邪念；不念有无，即名正念。

唐·慧海《顿悟入道妙门论》

[注解]无念：指无邪念，非无正念。

[今译]没有邪念为宗，不起妄心为旨……念叨有无，计较得失，即名邪念；不念有无，即能达到内外两忘的境界，这叫正念。

无为是佛，不用看经礼像，行道坐禅，饥餐困卧，任缘随运。

元·明本《天目明本禅师杂录》

[注解]无为：梵语 Asamskrta 意译，指无因缘造作，又是真理之异名。餐：同“餐”。

[今译]无为是佛，不用看经书，不用礼拜佛像和行道坐禅。饥餐困卧，任由缘分，随其运气。

无著是佛，不用毁弃形体，捐弃眷属，山林市井，处处自在。

《天目明本禅师杂录》

[注解]毁：毁坏。捐：舍弃。市井：古代指做买卖的地方，街市。

[今译]无执著于事物之念就是佛，不用毁弃形体，不用舍弃眷属，无论山林街市，处处自在。

万法本只由人，真如自含众德。无念而殊功悉备，无作而妙行皆圆。

五代·延寿《唯心诀》

[注解]真如：梵语 Tathatā 的意译，一般解释为不变的最高真理或本体。殊功：特殊功绩。无作：无因缘造作，如言无为。

[今译]万法本来就只由人来决定，真如自然包含宇宙真理众德。没有尘世妄念则特殊功勋悉备，没有因缘造作则美妙功行皆圆。

忘念不生为禅，坐见本心为定。本心者，是汝无生心；定者，对境无心，八风不能动。

《大珠禅师语录》

[注解]境：即六境六尘。八风：指利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐。

[今译]忘掉杂念，使杂念烦恼不生为禅，坐禅见到本心即为定。本心就是不动心；定者，是对色、声、香、味等尘境无心动，利、衰、毁、誉等八风不能使其心动。

人从爱欲生忧，从忧生畏。无爱即无忧，无忧即无畏。

《四十二章经》

[今译]人由于贪爱纵欲而生忧愁，再由忧愁生畏惧。没有贪爱就没有忧愁，没有忧愁就没有畏惧。

心无乱想，不有昏滞。

《永嘉集》

[今译]心无胡思乱想，就不会有迷惘呆滞。

抑制情欲，绝乐无为，能自拯济，使意为慧。

《法句经》

[注解]拯济:救济。意:意识。慧:佛教术语,谓分别事理,决断疑念,通达事理。

[今译]抑制七情六欲,断绝喜乐,恬淡无为,就能自我拯救,使意识成慧。

自性无非、无痴、无乱,念念般若观照,常离法相,自由自在,纵横尽得。

《六祖坛经》

[注解]观照:佛教术语,指以智慧而照见事理。法相:一切事物的外现表相。

[今译]自己本性中没有非分之想,没有愚痴迷惘,没有一丝紊乱,时时以般若智慧来观察审视事物,断灭生死诸苦及其根源,出离尘境,便能自由自在,纵横尽得般若三昧。

有子有财,愚惟汲汲。我且非我,何有子财?

《法句经》

[注解]愚:自称的谦词。汲汲:心情急切的样子。

[今译]有子女有钱财,我会惟恐失落,心情急切。如果连我都不是我自己了,那里还会有什么子女、钱财之牵挂呢?

色即是空,非无色之空,恐人执色为碍耳。空即是色,非有色之色,恐人执空为碍耳。色空双泯,心境一如无纤尘可拂,方是了然旷达。

《心经》

[注解]色:含义有二:一是色、受、想、行、识“五蕴”之一,指一切事物和现象。二是色、声、香、味、触、法“六尘”之一,指事物的形状与颜色,转义为一切有相状的事物。空:佛教认为

一切事物从因缘相待而产生，没有固定不变的自然，一切事物都是虚幻不实，转瞬即逝的，故谓“空”。

[今译]色就是空，不是无色之空，恐怕人们执著于色为障碍。空即是色，不是有色之色，恐怕人们执著于空为障碍。色空双双泯灭，心境一如没有纤尘可以拂拭，才是清晰了然，坦荡开阔，达观无羁。

乐于静默，不好多言。……乐于山林闲静独处。

《游行经》

[今译]乐于安静沉默，不嗜好多嘴多舌。……乐于在山林空闲幽静中独处。

常乐在空闲。

隋·智顗《小止观》

. 213 .

[今译]足够的空闲可以使人心快乐。

修念觉意，闲静无欲，出要无为。

《游行经》

[注解]出要：指出离生死得要道。

[今译]修行佛念，觉悟佛意，要使内心闲静，不被喧嚣的尘境所侵，使欲望寡淡，精神清爽，就可出离生死得要道。

做工夫往往因心念纷飞处做不得。

元·明本《天目中峰和尚广录》

[注解]工夫：指做事所费的精力与时间，又作“功夫”。

[今译]做工夫往往因心念纷飞，心不专注而做不成。

观诸有为如重病，忧悲苦恼惑所缠，三毒猛火恒炽然，与病俱有不休息。

《华严经》

[注解]：有为：因缘造作。

[今译]诸种尘缘造作犹如重病，会被忧愁悲伤苦恼迷惑所缠绕，三毒猛火长久炽盛于体内，则身体与重病共处，不得安宁。

昏俗多务，慧观难修。

《行事钞》下

[注解]慧观：谓智慧、真理之观。

[今译]多务昏俗之事，难以修行智慧真理之观。

少欲之人，则无谄曲以求人意。亦复不为诸根所牵。行少欲者，心则坦然，无所忧畏。触事有余，常无不足。有少欲者，则有涅槃。……知足之人，虽卧地上，犹为安乐。不知足者，虽处天堂，亦不称意。不知足者，虽富而贫，知足之人，虽贫而富。

《遗教经》

[注解]谄：谄媚，奉迎人意而吐其言，即阿谀奉承。曲：不直，歪邪也。诸根：六根。

[今译]少欲之人，则没有谄媚歪邪之念以求他人意愿，亦不会被六根所牵。少欲的人心地坦然，无所忧畏。遇事常知足有余，常无不足。少欲的人，则有涅槃无烦恼之清净境界。……知足的人，虽然卧在地上，仍觉安乐。不知足的人，虽然处在天堂，也不称心如意。不知足的人，虽富有却贫穷；知足的人，虽贫穷而富有。

是人少欲知足，能修普贤之行。

《法华经·劝发品》

[注解]普贤：主一切佛之理德、定德、行德之菩萨。与文殊菩萨之智德、证德相对。《大日经疏一》曰：“普贤菩萨者，普是遍一切处，贤是最妙善义。谓菩提心所起愿行，……纯一妙善，备具众德，故以为名。”

[今译]修行的人少有贪爱之欲，知足知乐，就能修得纯一妙善、完备众德的普贤之行。

少欲者，不求不取。知足者，得少不悔恨。

《大涅槃经》

[今译]少有欲望的人，常处不求不取之平和之态。知足的人，即使所得少也不计较、悔恨。

世间涂香，能净垢秽，息除热恼。今行者……以住无为戒涂之，生死热恼除灭得清凉性。

《大日经疏》卷第八

[注解]热恼：为剧苦所逼，身热心恼，故名。清凉：清静凉爽，与热恼相反。

[今译]世间涂香，能净化污垢秽浊，止息除灭热恼。今修行者……以住无为之戒涂于热恼，那么关乎生死之热恼就会除灭而得清凉性。

捐志若虚空，勤行求道德。可得极长生，寿乐无有极。

《无量寿经》卷四

[注解]捐：弃除之义。捐志：谓弃离染爱万缘之心，于世

无求。

[今译]心怀空寂,净无垢染,犹如虚空,勤于修行,追求道德完善,可得长久不衰的生命,长寿给人带来的快乐没有止境。

夫学道者先须屏却杂学诸缘,决定不求,决定不著。

《筠州黄蘗山断际祥师传心法要》上

[注解]屏却:摒弃,抛却。著:执着。指把力量或注意力等放在某一事物上。

[今译]学道者首先必须摒弃杂学诸缘,决定不去寻求,决定不去执著。

善根者不贪不恚不痴。一切善法从此三生。

罗什《十住毘婆沙论》

[今译]善根者不贪、不恚、不痴。一切善法皆从这三善而生。

行寂静行,远离虚妄。

《无量寿经》卷二

[注解]虚妄:《大涅槃经》卅八曰“一切恶事,虚妄为本。”故远离虚妄是止恶之本。

[今译]修行寂静之行,要远离虚妄。

行住坐卧,但学无心……亦无住著。

唐·希运《黄蘗山断际祥师宛陵录》

[注解]学无心:指清心寡欲,不计得失,排除一切私心杂念,断除所有烦恼。住著:佛教意义是指执著。

[今译]行住坐卧，生活起居，时时都要不断提醒自己清心寡欲，断除一切私心杂念……亦不执著物欲、爱欲。

佛言苦乐逆顺，道在其中。夫素富贵行乎富贵，素贫贱行乎贫贱，素患难行乎患难，素夷狄行乎夷狄，随寓而安。圣贤也，何有苦乐逆顺之异哉？

《遵生八笺》

[注解]素：向来，一向。夷：我国古代称东方民族为夷。狄：我国古代称北方民族为狄。寓：通遇。

[今译]佛言苦乐逆顺，有道理在其中。平素富贵就按富贵行事，贫贱就按贫贱行事，处患难之中就患难，是东北民族就按东北民族风俗行事，随遇而安。对圣贤来说，哪里有苦乐逆顺的差异呢？

财同粪土，身比毒器，命若行云，弃三如唾。

《摩诃止观》卷七

[注解]三：指三毒。即指贪、瞋、痴。

[今译]佛教把财产视作粪土一样的东西，把淫身比作毒器，把生命喻为行云流水。告诫人们摒弃三毒要像吐唾沫那样毫不怜惜。

依般若波罗密多，故心无罣碍；无罣碍，故无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。

《心经》

[注解]般若波罗密多：般若，即智慧之义；波罗密多，即到达彼岸，有终极、究竟、彻底等含义。整句意为最彻底的智慧彼岸。

[今译]依照最究竟的智慧彼岸修行，所以心里没有窒碍；没有窒碍，所以没有恐怖，远离了颠倒梦想，最终可达涅槃之境。

般若波罗密者，成无上真正道之根也。……无为也，无不
为也。万法有为，而此法渊默，故曰无所有者，是法之真也。

晋·道安《出三藏记集经序》卷七

[注解]渊默：深沉静默。无所有：恬淡虚无。

[今译]智慧彼岸，是成就无上真正道的根本。……无为，是无不为。万法有为，而此法深沉静默，故说无所有者，是法之真谛。

养寿之道，与仙佛二教最是捷径，故清净明了四字最好。
内觉身心空，外觉万物空，破诸妄相，无可执著，是曰清净明
了。

《遵生八笺》

[注解]清净：有外清净和内清净之分。“斋戒沐浴，此外
清净也；息心玄妙，此内清净也”（《遵生八笺》）。脱离恶行之
过失，摆脱烦恼的染污。

[今译]养寿之道，与仙（道教）佛二教最为相关，修行仙佛
二教最是捷径，所以清净明了四个字最为妥切。身内要悟心
空，身外要觉物空，破除诸种妄想，没有可以执著的事物。这
就叫做“清净明了”。

帝曰：何为圣谛第一义？曰：廓然无圣。

《佛祖历代通载》卷九

[注解]帝：指梁武帝萧衍。廓然无圣：形容心胸坦荡开

阔,无拘无束,精神上不受任何权威、偶像的束缚和压抑。这是梁武帝萧衍与禅宗祖师菩提达摩的一段对话,“曰”即达摩针对梁武帝的问题而答。

[今译]梁武帝问曰:什么是天下圣谛第一要义啊?达摩答曰:心胸坦荡开阔,没有任何神圣的束缚。

一念不生,一尘不染,所以使意根不漏也。

《仙佛合宗语录》

[注解]意根:六根之一。意根相对于法境而生意识。

[今译]一丝杂念不生,一点尘埃不染,是使意根不漏的原因。

达摩曰:心不缘境,住在本源;意不散流,守于内息;神不外役,免于劳伤。人知心即气之主,气即形之根,形者气之宅,神形之具,令人相因而立。

·319·

又曰:心静即神悦,神悦即福生。

《遵生八笺》

[注解]缘:攀缘。境:六境。

[今译]达摩说:心不攀缘尘境,住在本源;意不散乱流布,守于内息;神不外行徭役,免于劳伤。人们知道心是气之主,气是形之根,形为气之宅,神形之具备,令人因此而立。

达摩又说:心清静即令神悦,神悦即令福生。

一切诸有,如梦如幻;一切烦恼,是魔是贼。

《金经大乘法》

[注解]如梦如幻:佛家谓人生无常,世事虚幻,不可捉摸。梦喻梦中所见本无,幻喻幻术所化不实。

[今译]世间所有感知的事物如梦如幻,不可捉摸;世间一切尘俗的烦恼是魔是贼,应当远离。

有能遗物离人,超出造化之外,卓然独存,其惟大觉圣人乎?

《金经大乘法》

[注解]遗物:谓超然物外。造化:指天地、自然界。卓然:卓著、高超的样子。

[今译]有能够超然物外,远离世俗人间,超出天地、自然界之外而卓然独存,那不就是大大地觉悟圣人之道了吗?

无数之形,自古生化而不停;无数之情,自古差别而不平;无数之事,自古烦恼而不定;无数之有,自古成怀而不久。往者无迹,来者无极。若悟一一皆空,即当心如太虚,洞然无碍。

《金经大乘法》

[注解]形:形体。情:有情之物。空:佛教指一切事物没有固定不变的自性,虚幻不实。但本质上的“空”与现象上的“有”是统一的。心如太虚:心如太空。

[今译]无数的形体,自古以来生化不息;一切有情之物,自古以来有别而异;无数的事物,自古因为烦恼而动荡不定;所有的所有,自古形成不久又灭坏,灭坏不久又形成。往者没有痕迹,来者没有终极。如果能悟出所有一切都是空,心即应如太空,洞达而无障碍。

汝之本性,犹如虚空……但见本源清静,觉体圆明,即名见性成佛,亦名如来知见。

《正法眼藏》

[注解]虚空：指天空。虚无形质，空无障碍。

[今译]你的本性，犹如天空，……只见本源清净，觉悟之体圆融贤明，这叫见性成佛，亦叫如来知见。

三、智者养生须调和

养生须调和。佛教意义上的调和是指调五事：即调食、调眠、调身、调息和调心。因为调食调眠和调息，都有其丰富的内涵，在此先不作论述。想就调和身心角度略为展开，让读者有所了解，有所启悟。

《法句经》言智者调身，当如“弓工调角，水人调船，巧匠调木”。《小止观》作者智颢更形象地阐述道：“如世间陶师，欲造众器，先须善巧调泥……亦如弹琴，前应调弦。”调和身心，当贯彻于行、住、坐、卧“四威仪”中。简言之，日常生活起居无不关乎身体和心神的健康，人们当自善调摄。

佛门对于僧侣的一举手、一投足都有极其严格的规范，典型的有《勅修百丈清规》。其中，“一日不作，一日不食”就是规定僧侣必须从事耕种、自食其力的制度。在百丈怀海看来，吃饭穿衣、砍柴挑水都是佛法，僧侣日常劳作既利于寺院经济的节俭自足，又锻炼了他们的身体，使其筋骨得以舒展，气血得以流畅，还摆脱了依赖他人生活的行乞方式，培养了劳动观念，真可谓调身又调心。又如，佛门弟子每天修行功课之一——径行，对他们的健康长寿起着非常重要的作用。径行可以帮助消化，能够促进下肢和全身的血液循环，使大脑供血量增加，脑细胞得到更多的氧，还能使中枢神经得以松弛，心情得以舒畅，从而防止了心血管疾病和神经系统疾病。

劳动也好，径行也好，都使僧侣在不同程度上得到运动，增加和提高了僧侣对于疾病的防御能力。据现代医学分析，运动可影响血液中两种脂肪的含量，一是降低了甘油三酯水平，二是减少胆固醇含量。所以，适当的运动可将疾病消灭于无形之中，防病去病推迟衰老。

养生要养性，调身先调心。因为心与身、肢体与精神是一个整体，互为因果，互相影响。只有“放舍诸缘休息万念”，才能把握身体益寿延年。

调心则应“摄意惟行”，“除去阴盖”。摄意，收摄散乱心念于一；除荫，除祛色声等六尘之荫，使人心明神清引发智慧。假如不善调心，为尘世烦恼缠身，“心处六情”则“如鸟投网”，自毙其命。

调心还应尽可能保持一颗平常心，养成平和自然、宠辱不惊的心境，正确对待各种环境事情，努力排除生活当中所遇不顺心、不遂愿的思想包袱及任何干扰，该吃饭时就专心吃饭，该睡觉时就安心睡觉，胸襟开阔，无愧于己。心调则身也调，心不调“虽息外缘，身内有疾”。

调身、调心，其修行之道并不神秘难学，其实只在人们的食眠日用之中。

弓工调角，水人调船，巧匠调木，智者调身。

《法句经》

【注解】弓工：指弓手，善于射箭的人。水人：驾船的人。巧匠：灵巧的木匠。智者：有智慧的人。

【今译】善于射箭的人，能调整角度发射弓箭；善于驾船的人，能把握船行方向；灵巧的木匠善于利用木材纹理；有智慧

的人善于调养身体。

云何名调和？今借近譬，以况斯法。如世间陶师，欲造众器，先须善巧调泥，令使不强不懦，然后可就轮绳。亦如弹琴，前应调弦，令宽急所得，方可入弄，出诸妙曲。行者修心，亦复如是。

《小止观》

[注解]况：比拟，比方。陶师：制造陶器的师傅。不强不懦：不硬不软。轮绳：轮喻圆，绳喻长。比喻可按心愿塑造或圆或长的陶制品。入弄：古代百戏乐舞中扮演的角色或表演节目。这里指入调。行者：住在佛教寺院里服杂役而未剃发出家者的通称。一般也用来称呼行苦行的僧侣。《释氏要览》卷上曰：“经中多呼修行人为行者”。

[今译]什么叫调和？今借譬喻，来比拟这种方法。调和如世间制造陶器的师傅，欲造众器，先须善于巧妙地调泥，使它不硬不软，然后可以方圆长短，随心所欲。调和亦如弹琴，弹奏之前应调拨琴弦，令其松紧得当，方可入调；奏出妙曲。修行者修心，亦复如此。

善调五事，必使和适，则三昧易生；有所不调，多诸防难，善根难发。

《小止观》

[注解]五事：指调食、调眠、调身、调息、调心。三昧：一作“三摩地”、“三摩提”，意为“定”、“正受”。《大智度论》：“善心一处住不动，是名三昧。”《大乘义章》：“以体寂静，离于邪乱，故曰三昧。”即止息杂虑，专注一境，保持不昏沉、不散乱的状态。佛教认为，证得“三昧”，就能引发种种神通妙用。以后引

申为奥妙等。善根：佛教术语，指身、口、意三业之善固不可拔。《十住毘婆沙论》：“善根者，不贪不恚不痴。一切善法从此三生”。

[今译]善于调食、调眠、调身、调息、调心，必使此五事和适，如此则三昧易生；假如有所不调，许多疾病预防就会有难，善根也难以引发。

调身令不宽不急，调息令不涩不滑，调心令不沉不浮。

《小止观》

[注解]调身：指对自己身体的调整。比如坐禅时，先需厚铺坐具，使身体能安稳久坐，无所妨碍。

[今译]调节身体，让它不宽不紧；调节呼吸，使它不紧涩不滑利；调节内心，叫它不下沉不上浮。

· 225 ·

调适五事，如学轮绳。

《摩诃止观》

[今译]调适食、眠、身、息、心，如学轮绳，驾驭自己。

譬如养生，或饮或食，适身立命。养法身亦尔，以止为饮，以观为食。药法亦尔，或丸或散，以除冷热。治无明病，以止为丸，以观为散。如阴阳法，阳则风日，阴则云雨，雨多则烂，日多作焦。阴如定，阳如慧，慧定偏者，皆不见佛性。

《摩诃止观》卷五

[注解]法身：指戒、定、慧等功德所生之身。止：梵语 Samatha、Samadhi 之意译，禅定之异名。指心专注于一境不乱，静息动心，扫除妄念。观：梵语 Vipasyana 之意译，智慧之别名。指思维观察活动，达观真理之义。止观又称“定慧”，观

在止的基础上发生智慧，辨清事理。无明：愚痴。

[今译]譬如养生，或饮或食，适身才会立命。养法身亦这样，以止为饮，以观为食。药法亦如此，或以丸剂或以散剂除祛冷热。治愚痴病，以止为丸，以观为散。如阴阳法，阳则风和日丽，阴则多云作雨，雨多万物霉烂，日多万物焦灼。阴如定，阳如慧，慧定偏颇，皆不见佛性。

若能善调其心，不怀异想，……是菩萨菩提之道。若不能尔，其所修行，内未足为有慧，外未足为有利也。

《维摩经注·文殊师利问疾品》第五

[注解]菩萨：梵语 Bodhisattva 的音译简称，意为“觉有情”，“道众生”等。指上求佛法，下化众生的圣者。菩萨大慈大悲，普渡众生。Sattva 又译“勇猛”，故菩萨还可指勇猛求取佛道的圣者。

[今译]如能善调其心，不怀异想，……是上求佛法，下化众生之圣者断绝世间烦恼而成就涅槃的道法。如不能这样，其所修行，对内不足为有慧，对外不足为有利。

行住坐卧常应系念，但卧多则沉昏，立多则疲极，行多则纷动，难可一心，坐无此过，所以多用。

隋·智顗《禅门口诀》

[注解]行住坐卧：又称“四威仪”，谓出家人的一举一动都要合乎规定，不能草率。行住坐卧都要用功，都要摄心不乱。系念：挂念。坐：坐禅，即坐而修禅，是佛教修持的主要方法。

[今译]行住坐卧常应系念，但卧多则头脑多昏沉不醒；立多则身体疲乏怠倦；行多则心绪扰乱纷动，难可一心专注。坐禅没有此过，所以多用。

云何净修身业？深自思惟，行住坐卧，四威仪中。

《永嘉集·净修三业》第三

[注解]身业：三业之一。三业指身、口、意这三业。

[今译]何谓净修身业？自己深深地思索。净修身业就在行住坐卧这四威仪当中。

若坐时心地清凉，喜悦安快，是时应坐。若坐时沉昏，则抖擞应行。行时散动疲困，是时应坐。若行时恍焉虚寂，是时应行。

《摩诃止观》卷二

[注解]坐：即坐禅，打坐。具体方法是两腿盘起按一定姿势坐好，双手结印，放在一定的位置上。抖擞：振作、抖动。

[今译]若打坐时心地清凉，喜悦安快，这时应坐。若坐时沉昏，则应振作步行。若行走时身心散乱疲困，这时应坐。若行走时恍惚虚寂，此时应行。

衣以蔽形，遮障丑陋；食以支命，填彼饥疮。身安道隆，道隆则本立。形命及道，赖以衣食。

《摩诃止观》卷四

[注解]蔽：遮、挡。形命：生命。

[今译]衣服用以遮蔽身形丑陋，食物用于支撑生命填充饥饿疮疡。身体安恙则佛道隆盛，佛道隆盛则可安身立命。生命及道法须依赖衣食。

身著衣服，如裹痈疮，口餐滋味，如病服药，节身俭口，不生奢泰。

《永嘉集·净修三业》第三

[注解]奢泰：亦作奢侈，指奢侈无度。

[今译]身着衣服，如纱布包裹痈疮；口尝滋味，当如病人口服药物。节身俭口，不致产生奢侈挥霍无度之心。

衣取蔽形不以文彩，食取支命不得嗜味。……非时不食。

《初修百丈清规》第五

[注解]文彩：衣服上的图文色彩。嗜：嗜好。不以文彩，不得嗜味：佛家视衣食为资身进道所需，非视觉、味觉等感官享受。

[今译]衣取遮蔽身形而不以图文色彩炫耀于人，食取支撑生命而不得嗜味无度。……不到规定时间，不能取食。

• 228 •

不为一身独求解脱，放舍诸缘休息万念。身心一如动静无间，量其饮食调其睡眠。

《初修百丈清规》第五

[注解]放舍：放弃，舍弃。诸缘：诸种尘缘包括色、声、味等六尘对凡夫俗子的诱惑。

[今译]不可仅仅为一身独求解脱，还应舍弃诸种尘缘，让一切杂念休止。要使身心一如，动静无有间差，就要调节饮食和睡眠。

身之所须，饱足而已。设虑四方，缠心事物，徒劳精神，于身无益。

《大涅槃经》

[注解]设虑：处虑，忧虑。

[今译]身体的需要，不过是温饱罢了。如果忧虑太多，常

被一些琐碎事务缠绕身心,那只能是徒劳精神,对身体毫无益处。

人有五事令人常肥。一者数食,二者喜眠,三者侨乐,四者无愁,五者无事。

《法句经》第三

[注解]数食:数,屡次、频繁。指进食频繁。侨乐:侨,同“骄”。指骄傲自满。

[今译]人有五事令人常肥。一者频频进食,二者喜好睡眠,三者骄傲自满,四者无有忧愁,五者无所事事。

比丘半月应洗浴不得过。

《四分律》第十六

[注解]比丘:梵语 bhikṣu 的音译,指年满二十岁,受过具足戒的男性出家人,俗称和尚。

[今译]和尚每半月应沐浴身体一次,不可超过半月。

一日不作,一日不食。

《敕修百丈清规》

[注解]《敕修百丈清规》是唐代僧徒百丈怀海(720~814)创立的僧团组织基础及禅宗制度。该清规对方丈及其手下人员的职责和每天的生活都作了详细的规定。“一日不作,一日不食”就是百丈确立的从事耕种、自食其力的制度。百丈怀海活到 94 岁还与门人一起耕作。门人于心不忍,就收藏起他的农具,想借此让他歇息。但怀海由于找不到农具,一天没有劳作,也就一天不肯吃饭。最后门人只好拿出他的农具。

[今译]一天不耕作,一天不吃饭。

远离愤闹，住闲静处，调身、调息、跏趺冥默，舌柱上腭，心注一境。

《祥源诸论集都序》

[注解]愤：昏乱、混乱。跏趺：指结跏趺坐。冥默：专默精诚，以减少妄念，集中思想。

[今译]远离尘嚣混乱，住于闲静之处，调身、调息，结跏趺坐，专默精诚，舌抵上腭，心注一境。

夫坐禅之法，若能善用心者，则四百四病自然除差；若用心失所，则四百四病因之发生。

《小止观》

[注解]禅：佛教徒修行的功课之一。坐禅指每天在一定的时问静坐，排除一切杂念，使心神恬静自在。四百四病：佛教认为四大，即地、水、火、风各有一百一病，四者合为四百四病。

[今译]坐禅之法，如果能善于用心，则四百四十种病可以自然去除愈合；如果用心不得要领；则四百四十种病因此而发生。

努力勤坐，坐为根本。能作三五年，得一口食塞饥疮。

杜骥《传法宝记》

[今译]努力勤勉坐禅，坐为根本。能坚持三五年，持之以恒。得一口食物塞饥肚、疗疮疡。

诸坐法中，结跏趺坐最安稳，不疲极。此是坐禅入坐法，摄坐手足，心亦不散。又于一切四种身仪中最安稳……佛教

弟子应如是坐。

《大智度论》

[注解]结跏趺坐：佛教徒修禅时的坐法，双足交迭而坐。有全跏坐（俗称双盘）法，即两足交叉置于左右股上。有半跏坐（俗称单盘）法，单以右足押在左股上，或单以左足押在右股上，跏趺可以减少妄念，集中思想。四种身仪，即指行、住、坐、卧这“四威仪”。摄：收敛、收摄。

[今译]诸种坐法当中，要属跏趺坐最安稳，不至于太疲劳。这是坐禅入坐的方法，收摄手足而坐，心亦不散乱。此坐法又在所有身仪中最安稳……佛教弟子应该如此打坐。

行也禅，坐也禅，语默动静体安然。

唐·玄觉《永嘉证道歌》

[今译]行也专注一境，坐也不生杂念，沉默修禅，心体寂静则康健安然。

常独行，常独步，达者同游涅槃路。

《永嘉证道歌》

[注解]涅槃：经过修道，能够彻底断除烦恼，具备一切功德，超脱生死轮回，入于“不生不灭”。是佛家修证的最高境界。《涅槃经》卷四云：“灭诸烦恼，名为涅槃；离诸有（指生死）者，乃为涅槃。”

[今译]经常独自行走，经常独自散步，贤明通达的人就如同周游涅槃之路。

比丘应直径行，不迟不疾。若不能直，可画地作相，随相直行。

《十诵律》

[注解]直径行：佛教养生方法。解除坐立修禅时的疲乏、瞌睡、散乱，是行走式修禅法。它规定直来直去。径行时，不能摇动身体，不能快步急走，两眼应朝前平视，头不可低垂。相：指相状，样子，这里指直线。

[今译]和尚应该直径行，直径行时速度不慢不快。如果径行不能直，可以在地上画直线，随直线径行。

盖屋善密，雨则不漏，摄意惟行，淫泆不生。

《法句经》

[注解]摄意：收摄散乱之心意于一。淫泆：淫谓嗜欲过度；泆为放荡荒淫。指纵欲放荡，无有节制。

[今译]盖屋要善于盖得严密牢固，天若下雨不会漏至屋内；收摄散乱心意于一境，惟行禅坐默念，淫荡纵欲之心则不会产生。

除去荫盖，行住坐卧，觉寐语默，摄心不乱。

《游行经》

[注解]荫盖：指遮住光明，使心神昏暗、定慧不发，影响修行的大敌。荫有荫覆之义，谓色声等六尘荫覆真理。

[今译]除去荫盖，无论行住坐卧，清醒还是睡寐，讲话还是沉默，都能心注于一而不迷惑散乱。

道人不可有忧愁，忧随怒，愁随贪。

《佛说佛医经》

[注解]道人：修行佛道之人。

[今译]修行佛道之人不可有忧愁，伴随忧虑会转而忿怒，

伴随愁思会产生贪婪。

从他谤，任他谤，把火烧天徒自疲。

《永嘉证道歌》

[注解]谤：恶意中伤他人，诽谤。把火：把持火炬。

[今译]听任他人恶意诽谤，诽谤中伤他人的人，犹如持火把烧天白白地使自己疲惫不堪。

虽富巨万，服食粗弊。

唐·玄奘《大唐西域记》跋禄迦国

[今译]虽有巨万财富，吃穿却粗糙简陋。

人大热闷，得入清凉池中，冷然清了，无复热恼。

《大智度论》二十二

[注解]清凉池：比喻涅槃之无恼热。

[今译]人觉闷热难耐，可以进入清凉池中，使身心清凉，不再有闷热的烦恼。

浴已正食，有其二益。一则身体清虚，无诸垢秽。二则痰饮消散，能餐饮食。饱食方洗，医明所讳。

《寄归传》三

[注解]痰饮：指体内水液转输不利，停积于体腔、四肢等处的一类病症。医明：指医者、贤明之人。

[今译]浴后正食，有两个好处。一则身体清虚，没有诸多垢秽。二则痰饮消散，能餐饮就食。饱食方毕浴洗，是医者、贤明之士所忌讳的。

若人心神不快，尔时必可吃茶调心脏，除愈万病矣。心脏快之时，诸脏虽有病不强痛也。

荣西《吃茶养生记》

[今译]如果人的心神不愉快，这时必可喝茶调养心脏，除祛和治愈万病。心脏无病轻快之时，其余诸脏即便有病也不很痛苦。

土水不调，不任为器。五事不善，不得入禅。

《摩诃止观》卷四

[今译]土水不调，不能任意为器。不善调食、调眠、调身、调息、调心这五事，就不得入禅。

欲得老寿，当温足露首。

《摩诃止观》卷八

[注解]老寿：年老而长寿。

[今译]要想获得年老而长寿，应当温足不使之冷，应当露头面部而不遮严之。

比丘径行时，不得摇身行。不得大驶驶。不得大低头。缩摄诸根，心不外缘。当正直行。

《摩得勒伽论》六

[注解]大驶驶：指飞快地跑，疾走。

[今译]和尚径行时，不能摇动身体，不能快步疾走，不能大幅度低头，收摄诸根，心不向外攀缘。应当正直行。

道俗多作径行。直去直来。唯遵一路。随时适性。勿居闹处。一则痊痼，一能销食。……径行乃是销散之仪，意在养

身疗病。

《寄归传》三

[今译]佛道习俗多作径行。直去直来，唯遵一路。随时调适性情。径行时勿在闹处。径行一可愈疾，二能消食。……径行是销吞散乱之仪，意在养身疗病。

十诵律云，径行有五利。一勦健，二有力，三不病，四消食，五意坚固。

《释氏要览》下

[注解]勦：音巢，轻捷也。

[今译]《十诵律》说，径行对身体有五利。一是轻健，二是有力，三是不病，四是消食，五是可使意志坚固。

未曾睡眠，径行林中。

《法华经·序品》

[今译]还未睡眠，径行于林中(可助心身)。

虽息外缘，身内有疾。……身虽康壮，泥轮不调，不成器物。

《摩诃止观》卷四

[注解]外缘：指外界色、声、香、味、触、法之尘缘。

[今译]虽然摒弃外界尘缘，身内犹有疾病。……身体虽然健康壮实，却又泥轮不调，不成器物。

若口有热气及生疮，应嚼杨枝咽汁。

《僧祇律》

[注解]热气：指口臭。

[今译]如果有口臭以及口中生疮,应该咀嚼杨柳枝吞咽其汁液。

每日旦朝须嚼齿木揩齿。刮舌务令如法。盥漱清淨。

《寄归传》一

[注解]齿木:即指杨枝。

[今译]每日清晨必须嚼齿木揩齿,刮去舌苔。务令如此方法。使口齿盥漱清淨。

嚼杨枝具十德者:一销宿食;二除痰饮;三解众毒;四去齿垢;五发口香;六能明目;七泽润咽喉;八唇无皴裂;九增益声气;十食不爽味。晨朝食后,皆嚼杨枝;……以为齿术,细心用之。

《华严经》

[今译]嚼杨枝具有十德:一消化宿食;二除去痰饮;三排解众毒;四去除齿垢;五生发口香;六令人明目;七润泽咽喉;八唇不皴裂;九增声益气;十食不爽味。晨朝食后,皆嚼杨枝;……以此作为洁齿法术,当细心用之。

若食噉而未漱口,虽设漱刷,尚余津膩。

《释氏要览》上

[注解]噉:啖,吃。津膩:油腻之津。

[今译]如果食饮之后而不漱口,虽设漱刷,仍然口留余下的油腻之津。

心息相依,息调心静,入胜定地,似尤简径。

《楞严圆觉注》

[注解]息：呼吸。简径：简单直捷的路径。

[今译]心与呼吸相互依存，呼吸得以调节则心也安静，可入胜禅定之地。这样，犹如找到简单而直捷的路径。

神气相合，气和神清，清和久久，自然长生。

《楞严圆觉注》

[注解]神：精神、心神。气：呼吸之气。

[今译]心神同呼吸之气相互和合，则呼吸之气和谐，心神清朗。神气清朗和谐，久而久之，则人体自然长生不老。

饥者食之，渴者饮之，寒衣热凉，疾济以药。

《六度集经》

[今译]饥饿时食，口渴时饮，身寒添衣，身热则凉之，患疾则以药助济之。

无病第一利，知足第一富，善友第一亲，涅槃第一乐。

《庄严论》

[今译]无病是第一利，知足是第一富，善友是第一亲，涅槃是第一乐。

除去一切诸烦恼尘者，如大风起时，烟云尘雾一切消除。

《大日经疏》卷第一

[今译]除去一切尘世烦恼的人，就好比大风吹起，能消除一切烟云尘雾。

但安心止在病处，即能治病。

《小止观》

[注解]止:停止。指安心养病,不旁生忧虑。

[今译]只要安心养病,不旁生忧虑,就能治愈疾病。

心处六情,如鸟投网。

《金光明经》

[注解]六情:指六根,因根而有情识,故谓。

[今译]假使内心处于六情而不能心静如水,那就犹如鸟儿自投罗网一样。

随诸病处,谛心止之,不出三日,无有异缘,无不得差。何故尔?如门开则来风、闭扇则静。心缘外境如开门,止心痛处如闭扇。

《摩诃止观》卷八

[注解]谛:仔细。缘:攀缘。差:差,病愈。

[今译]随诸病之处,细心安止,不出三天,没有其他攀缘,没有不治愈的。为什么呢?犹如大门洞开则来风,关门以后则静止。内心攀缘外境如开门,安止心痛处如关门。

息有四伴。有声曰风,守之则散;结滞曰气,守之则结;出入不尽曰喘,守之则劳;不声不滞,出入俱尽曰息,守之则定。

《摩诃止观》卷八

[注解]息:气息,呼吸时进出的气。

[今译]呼吸常伴有四种情况。呼吸有声叫做风,若一直这样则会使呼吸节奏散乱;呼吸不畅叫做气,一直这样则使呼吸之气结滞;呼吸之气出入不尽叫做喘,一直这样则使身体疲劳不堪;呼吸没有声音没有结滞,呼吸之气出入皆尽叫做息,一直这样则使身体安定。

四、调息念佛善修禅

所谓调息、念佛、修禅，是佛家修身养性的方法，通过诸种修行，人们可以抛弃欲念，获得心身安宁，达到安神益志、祛病延年的目的。修行的关键在于“静”。古人云：“水停以鉴，火静而朗”，人们只有在止息动心、抱神守静的时候，才能达到修行的最佳效果。

调息首先要“安心”，若心随外界六境纷驰，念虑难忘，则难以进入调息状态。若“六贼忘形，识界既空，大同斯契，则气自然定矣”。（明·胡文煥《新刻摄生集览》）对于调息，各家自有体验。清·汪昂《勿药元诠·调息》曰：“以视鼻端，自数出入息，为止观初门。”宋朝诗人苏轼《东坡志林·养生说》云：“此心寂然……与息俱出，复与俱入，或觉此息从毛孔中八万四千（佛教经典常用此数，形容数量之大），云蒸雾散，无始以来，诸病悉除。”

调息还要“入静”，入静不是要求修行者心如死灰，而是要排除妄念，使大脑和躯体得到彻底放松，进而得到充分休息。调息一般于结跏趺坐时进行，气沉丹田，目光散视或集中于某一固定物或微闭，静数呼吸。此时一切欲望忿怒、嫉妒、仇恨等不良心理因素一扫而光，取而代之的是欢愉、宁静、平和的心境。结跏趺坐，只需静心，“不用一毫安排，只平常，默然静去”，（明·高攀龙《高子遗书·静坐说》）然又“岂是呆坐。昔

达摩面壁九年，目无所视、耳无所闻、口无所语。此心常在腔子，无思无为，不坐不垢，所以得成证果”。（明·万全《养生四要·慎动第二》）因此，静坐调息为历代养生家推崇。苏轼曾建有“息轩”并题曰：“无事此静坐，一日是两日，若活七十年，便是百四十。”

念佛，是佛教净土宗所倡导的修行方法。诵经礼佛，一心念持佛之名号，便可往生西方极乐世界，脱离人生苦海。念佛得以被几乎所有妇孺皆知的另外一个原因是修习净土宗的人无须研习高深莫测的经典，只需持名念佛，“南无阿弥陀佛”，就可达到心神安泰、气血平和之功，因此历来受到平民百姓及目不识丁者的青睐。唐朝诗人白居易年逾 70 时，对念佛大感兴趣，宁肯少做诗，不肯少念佛。“行也阿弥陀，坐也阿弥陀，纵饶忙似箭，不废阿弥陀，……旦夕清净心，但念阿弥陀。”由此可见，念佛之妙不言而喻，它可以使人们宁心敛神住念，排忧解难忘我。

修禅之要在于“安静而止息杂虑”，修禅即修定，修定可以发慧。修禅的形式往往趺坐修行，故又常以坐禅冠之。人们避开喧嚣之尘，寻找清闲安静的地方趺坐而修禅，便能受到静的洗礼，使心灵得到净化。尤其在空旷具有绿地环境之处坐禅，更有积极的健康保健作用。因为据测定，静坐时人的皮温可降低 1~2℃，脉搏减少 4~8 次/分，呼吸、血流减慢而均匀，心脏负担减轻，有利于高血脂、神经衰弱和心脏病康复。绿色植物的颜色及释放的芳香物对大脑皮层有良好的刺激作用，可稳定情绪，解除紧张焦虑。绿色环境空气中的负离子较多，绿色环境又能促使人体分泌一种生理活性物质，可提高人体免疫力，调节和改善血流量和神经传导，加强人的思维活动的灵敏性。坐禅由于身体纹丝不动，降低了体内新陈代谢，减

少人体能量的损耗，因此也能达到延年益寿的效果。

坐禅力求六根清静，心态寂定，使气血流畅，精力充沛。故诗人白居易情有独钟：“每夜禅坐观水月”，“忧喜心忘便是禅。”还言“禅功自见无人觉，合是愁时亦不愁”。

禅宗六祖惠能，以“生来坐不卧，死去卧不坐，一具臭骨头，何为立功课”一偈，提出了“禅不在坐”的理论。他主张“心念不起为坐，内见自性不动为禅”，修禅的观念不仅仅局限于静坐凝心的形式，行住坐卧皆是禅，应该以定慧为本。因而禅宗盛行的中唐涌现出许多于诗、书、画、茶有造诣的僧侣或居士，他们内息杂虑，外摒攀缘，专注于某一学问，因而多登仁寿之域。

随着物质生活水平的提高，当今人们养生多厚物质而薄精神，多注重身体的调护而忽视对心神的怡养。调息念佛修禅，可以使人消除烦乱浮躁之性，“制心一处”而保持良好的心理情绪，达到物我两忘之境，既而带来圣贤宁静高远之心，使身体处于愉悦安祥，进而健康长寿的状态。

息有四种相：一风、二喘、三气、四息。前三为不调相，后一为调相。云何为风相？坐时则鼻中息出入觉有声，是风也。云何喘相？坐时息虽无声而出入结滞不通，是喘相也。云何气相？坐时息虽无声，亦不结滞，而出入不细，是气相也。云何息相？不声不结不粗，出入绵绵，若存若亡，资神安稳，情抱悦豫，此是息相也。守风则散，守喘则结，守气则劳，守息即定。

《小止观》

[注解]息：呼吸。资：供给，资助。豫：悦乐；安适。

[今译](前略)何谓息相?气息无声不结不粗,出入绵绵,若有若无。这样的气息可以资神安稳,使情怀愉悦,这就是息相。气息如守风相则气散,如遵喘相则气结,如照气相则气劳,如循息相则气定。

坐时有风、喘、气三相,是名不调。……若欲调之,当依三法:一者下著安心,二者放宽身体,三者想气遍毛孔出入,通同无障碍。若细其心,令息微微然,息调则众患不生,其心易定,是名行者初入定时调息方法。举要言之,不涩不滑,是调息相也。

《小止观》

[注解]下著:下着,指足着地或臀着座。气遍毛孔出入:指气息出入行遍全身毛孔。入定:“定”是梵语三昧的意译,谓心专注一境而无散乱、昏沉。入定还能开发智慧。它的过程一般是先调身,使身体安稳;次调息,令呼吸细缓;再调心,使心由粗变细。

[今译]坐时有风喘气三相,称气息不调。……若要调息,应依照三法:一者下着安心,二者放松身体,三者想气遍从毛孔出入,通畅无阻。如使心细,令息微微然。息调则不生各种各样的疾患,其心易专注一境。这是所谓修行者初入禅定时的调息方法。举要言之,不涩不滑,是调息相。

口吐浊气。吐气之法,开口放气,不可令粗急,以之绵绵,恣气而出,想身分中百脉不通处,放息随气而出,闭口鼻纳清气,如是至三。

《小止观》

[注解]恣:听任,任凭。清气:含氧的新鲜空气。

[今译]口吐浊气。吐浊气之法,开口放气,不可令气息粗急,而以之绵绵,听任浊气呼出,想身体中百脉不通处,畅开气息,浊气随之而出。闭口用鼻吸纳清气,如此三遍。

若有初心学坐禅者,依观无量寿经,端坐正念,闭目合口,心前平视,随意远近……守真心,念念莫住,即善调气息,莫使乍粗乍细,则令人成病苦。

弘忍《修心要论》

[注解]无量寿经,指佛经《无量寿经》。弘忍:禅宗五祖。

[今译]如果有初衷之心学习坐禅,可以依照《无量寿经》,端坐身体,端正念头,闭目合口,眼睛朝心胸前平视,随意远近……守住真心,一心一意,调适好气息,莫使之乍粗乍细。不然则令人成病痛苦。

· 243 ·

达摩《胎息经》曰:心是气之主,气是形之根,形是气之宅,神是形之真。神用气养,气因神住,神行则气行,神住则气住。

《遵生八笺》

[注解]达摩:南天竺(印度)僧人,中国禅宗“初祖”。南朝宋时航海到广州,后往北魏,在洛阳,嵩山等游历并传授禅学,曾在嵩山少林寺面壁九年。

[今译]达摩《胎息经》说:心是气的官主,气是形体的根本,形体是气的宅基,神是形体的真正体现。神要用气来养,气要靠神来往。神通行无阻,则气也通行无阻,神住守不散,则气也住守不散。

乘福德皆为自调自净自度。持戒是自调,修禅是自净,智慧是自度。

《大智度论》六十一

[注解]度:即渡,比喻渡过生死苦海。

[今译]乘坐福德之船皆是自调、自净、自度。持戒是自调,修禅是自净,智慧是自度。

以定慧力,降伏魔怨。得微妙法,成最正觉。破烦恼城,坏诸欲塹。洗濯垢污,显明清白。

《无量寿经》卷一

[注解]魔:《智度论》曰:“夺慧命,坏道法功德善本。是故为魔。”怨:指怨家。微妙:《维摩经》曰:“微妙是菩提,诸法难知故。”又《长阿含经》曰:“如来大智,微妙独尊。”正觉:如来之实智。故曰成佛为成正觉。城:城堡。佛演妙法摧毁众生烦恼之堡垒。洗濯:《嘉祥疏》曰:“遣除迷垢,故云洗濯。”清白:无漏之明。

[今译]以定慧之力,降伏毁坏道法功德善本之魔鬼怨家。得微妙之法,修成至高无上如来之实智。破烦恼之城,破坏诸欲天塹。洗涤迷惑垢污,则显无漏之清白。

系心在脐者,息从脐出,还入至脐,出入以脐为限,能易悟无常。……脐是止门,兼能入道,故多用之。

《摩诃止观》卷八

[注解]无常:梵语 Anitya 的意译,指世间的一切事物忽生忽灭,迁流不住。佛家认为世间事物有生必有死,有成必有毁,有合必有离,不存在永恒不变的东西。人身易老易病易死,亦不免无常。简言之,无常即谓世界万物都是生灭变化无常,没有永恒的实体存在。止门:指静息动心,扫除妄念,诸禅定将自开发,以止为门,故名。

[今译]将心念系挂在脐眼，气从脐眼呼出，还入至脐眼，气的出入以脐为限，这样容易观悟无常。……脐眼是静息动心，扫除妄念之门，兼能入道，所以多用。

丹田是气海，能销吞万病。若止心丹田，则气息调和，故能愈疾。

《摩诃止观》卷八

[注解]丹田：指人体脐眼下一寸半的地方。气海：气的汇聚之处。销吞：毁灭吞没。

[今译]丹田是气的汇聚之处，能毁灭吞没万病。如果静息心念于丹田，那就会调和气息，治愈疾病。

禅者，绝分散之利器也。

道安《比丘大戒序》

. 245 .

[今译]禅定是断绝心念分散的锐利武器。

一切业障海，皆由妄想生，若欲忏悔者，端坐念实相。众罪如霜露，慧日能消除。

《普贤观经》

[注解]业障：恶业之障碍。《俱舍论十七》曰：“一者害母。二者害父。三者害阿罗汉。四者破和合。五者恶心出佛身血。如是五种名为业障。”实相：指事物的真相或本然状态。佛家认为实相即是无相、空相。慧日：比喻佛之智慧能照世之盲冥。《法华经·普门品》曰：“慧日破诸暗，能伏灾风火。”

[今译]一切恶业障碍之海，都由妄想而生，如欲忏悔，端坐以实相为念。这样，众罪将如霜雪雨露，被慧日之光一扫而除。

慧者，齐药病之妙医也。

《比丘大戒序》

[今译]智慧者，与施药治病的妙医是并齐的。

心位禅住顺住，不乱不散，摄止止定。

《圣谛经》

[今译]心位禅定，住于平顺安祥之境，不迷惑、不散乱，收摄内心于一，达到纯净禅定。

入禅时，须善安身得所。初至绳床，即须先安坐处，每令安稳，久久无妨。

《小止观》

[注解]绳床：即交椅。通指坐禅处。

[今译]入禅时，必须妥善安排身体得处。刚到坐禅处，就一定要先安坐处，每每令身心安稳，即便久久禅坐也无妨。

心念不起名为坐，自性不动名为禅。

《六祖坛经·坐禅品》第五

[注解]坐：修禅时采用的结跏趺坐，这里坐姿被解释成自心不执着于外境的心理状态。

[今译]心念不为外界尘缘而起，这叫坐；自性不受善恶现象而动，这叫禅。

常好坐禅，在于闲处，修摄其心。

《法华经》

[今译]常常喜好趺坐而修禅，在闲静之处坐禅，可以修摄

其心。

无碍清静慧，皆因禅定生。

《圆觉经》

[今译]没有障碍的清静智慧，都是因为禅定而生。

若能修定，如密室中灯，能破巨暗，……大雨能淹器尘，大定能静狂逸，止能破散，虚妄灭矣。

《摩诃止观·安心止观》

[注解]定：即禅定，保持心理健康的修习法。

[今译]若能修习禅定，犹如暗室中的灯火，能破巨暗，……大雨能淹没尘器，大定能镇静狂逸，止能使心专注一境，破除散乱之心念，使虚妄得灭。

如来成道，犹尚乐定，况诸凡夫。有禅定者，如夜见电光，即得见道。

《摩诃止观·安心止观》

[注解]如来：指佛陀。

[今译]佛陀如来成道，尚且乐于禅定，何况诸多凡夫俗子。有修行禅定的人，犹如黑夜得见电闪光亮，能得见道。

意止观者，端坐正念。蠲除恶觉，舍诸乱想，莫杂思惟。

《摩诃止观》卷二

[注解]正念：即非有邪念。蠲除：免除。思惟：想。

[今译]意欲止观者，端坐使心念纯净，免除恶觉，舍弃诸多杂念乱想，莫胡乱思惟。

思惟贪淫、欲恶、不善，有觉有观，离生喜乐，得第一禅；
除灭觉观，内心欢悦，敛心专一，无觉无观，定生喜乐，得第二禅；

舍喜守护，专念不乱，自知身乐，贤圣所求，护念乐行，得第三禅；

舍灭苦乐，先除忧喜，不苦不乐，护念清净，得第四禅。

《游行经》

[注解]有觉有观：三昧之一。觉即寻，指对事理的粗略思考作用；观即伺，指对事理细密深入的思考作用。四禅：亦译“四禅定”、“四静虑”。佛教用以治惑、生诸功德的四种基本禅定。

[今译]修习禅定，意念一境，摆脱贪淫、欲望、罪恶、不善之烦恼，感受到离开欲界生活的喜乐，但仍有觉有观，这便获得第一禅；

断灭觉观，形成内心信仰，意念专一感受到禅定的喜乐，便获得第二禅；

舍去二禅之喜，守护意念，专心不乱感受离喜之乐，便获得第三禅；

断除一切苦乐忧喜，唯念修养功德，而得不苦不乐之境地，便获得第四禅。

经云：若人散乱心，入于塔庙中，一称南无佛，皆已成佛道。……亦犹清珠下于浊水，浊水不得不清；念佛投于乱心，乱心不得不佛。

宋·延寿《万善同归集》卷上

[注解]南无佛：即南无阿弥陀佛。“南无”，巴利文作 namo，梵文作 namas，汉语应读 nāmó。意为归命、归敬、归礼。

即表示致敬。佛教净土宗提倡持名念佛，因此净土宗修习者无须研读其他经典，只需持名念经，使心绪泰宁，静如止水，气血冲和。“南无阿弥陀佛”也因此几乎为妇孺皆知。

[今译]经云：若人一旦有散乱心，入于塔庙中，一经念“南无阿弥陀佛”，皆能祛散种种杂念与烦恼而成就佛道。……这也好像清水不断滴于浊水中，浊水一定会变清；念佛不断投于乱心中，乱心一定会沉静。

惟欲念念不忘，行时行念之，坐时坐念之，起居念之，语默卧兴时皆念之，治事接物，乃至困苦患难险危之时亦皆念之。……所以喻如猫捕鼠，心目一于注视，少怠则失鼠矣；如鸡抱卵，暖气贵于相接，弃之则不成种子矣。

《天目明本禅师杂录》

[注解]少怠：稍怠。

[今译]惟有一心念念不忘，行走时念之，安坐时念之，起居念之，话语沉默、睡卧与否时皆念之，治事接物，甚至遇到困苦患难险危时刻也皆念之。……所以将其喻为猫捕鼠，心目全神贯注，稍稍懈怠则失鼠；也如鸡抱卵孵小鸡，暖气贵在相接不断，直到孵出为止，半途放弃则卵无法成为种子。

情溢意散念万，不识一矣。

康僧会序《佛说大安般守意经》卷上

[注解]一：心注一境。

[今译]情欲荡溢、思意散乱、杂念挂万，那是不识心注一境、摄念于一的缘故。

念念见性，常行平直，到如指弹，便睹弥陀。

《六祖坛经·疑问品》第三

[注解]弥陀：即阿弥陀佛。

[今译]念念认识到佛的本性，行为常常公平正直，只在弹指之间，便可见到阿弥陀佛。

劝令众生念佛，是以我未成之佛，求他已成之佛为救护耳。是故众生若不念佛，圣凡永离，父子乖离，长处轮回，去佛远矣。

《梵网戒》

[注解]念佛：念佛以暗示自己行善。乖离：抵触。

[今译]奉劝众生念佛，这是没有成佛的我，求得已成佛的他来救济护持自己的办法。所以，众生如果不念佛，则圣人与凡人永远分离，父与子相互抵触，长久处于生死轮回中，离佛果相去甚远。

于一切方便之中，求其至直捷、至圆顿者，莫若念佛，求生净土。又于一切念佛法门之中，求其至简易、至稳当者，莫若信愿专持名号。

《弥陀要解》

[注解]方便：指方法、手段。净土：即净心。

[今译]在一切方法之中，求得至为直捷、至为圆满的，莫过于念佛，求一生之净心。又在一切念佛法门当中，求得至为简易、至为稳妥的，莫过于信受、发愿和专持佛之名号。

不论至心散心，有心无心，或解不解，但弥陀名号，或六方佛名，此经名字，一经于耳，假使千万劫后，毕竟因斯度脱。

《弥陀要解》

[注解]六方:东西南北上下。劫:佛教术语,指长时,与瞬时“念”相对。

[今译]不论至心念,散心念,有心念,无心念,或解义、不解义,只要是佛名经名,一经历于耳根,即使过了千万劫后,也会因念佛名经名而超度解脱。

当知意念诵即最为上也。……作意者,即直是心持,作心想念诵不出声也。

《大日经疏》卷第廿

[注解]作意:即作意念诵。心持:心念。

[今译]要知道意念诵最好。……作意念诵,就是心念,作心想念诵是不出声的。

菩萨坐禅,不念一切,惟念一佛,自得三昧。

《坐禅三昧经》

[注解]三昧:“善心一处住不动,是名三昧。”(《大智度论》)“以体寂静,离于邪乱,故曰三昧。”(《大乘义章》)三昧可理解为修行所引发的种种神通妙用。

[今译]菩萨坐禅,不念尘世一切,只念阿弥陀佛。久而久之,自然可得三昧。

入定渐深,身心虚寂,不见内外,……忽觉身心凝热,运运而动。当动之时,还觉渐渐有身如云如影发动,……动触发时,功德无量。……一定,二空,三明静,四喜悦,五乐,六善心生,七知见明了,八无累解脱,九境界现前,十心调柔软。

《小止观》

[注解]入定:定同“三昧”,谓心专注一境无散乱、昏沉。

[今译]进入禅定渐深，身心虚无寂静，不见内外一切，……忽然觉得身心某处发热、运动。运动之时还觉身体渐渐如云如影，……动触发的时候，功德无量。……一是入定，二是悟空，三是体会明静，四是感觉喜悦，五是快乐，六是生出善心，七是知见明白无误，八是身心解脱无累，九是三昧境界展现眼前，十是心理调顺柔软。

功高易进，念佛为先。何者？穷玄极寂，尊号如来，体神合变应不以方。故令入斯定者，昧然忘知，即所缘以成鉴。鉴明则内照交映而万象生焉，非耳目之所暨而闻见行焉。

晋·慧远《广弘明集》卷三十上

[注解]穷玄极寂：穷究玄妙、极求寂静。鉴：镜子。暨：到；至。合变：随机应变。

[今译]功夫高深容易精进，功高当念佛为先。为什么？竭力探寻玄妙，极力追求寂静，尊敬称念如来之佛，可使身体心神和合，随机应变，圆融而不见棱。所以劝令进入禅定的人，没有杂念，昧然忘掉一切尘缘。这样就可以成镜。镜明就可照亮内心，与外像互相辉映而生万象，这不是耳目所能达到的所闻所见啊。

得闻阿弥陀佛名号，能生一念喜爱之心。归依瞻礼，如说修行。

《无量寿经》卷四

[注解]归依：即皈依，与“信奉”意思相同。瞻礼：瞻仰、礼拜。

[今译]听闻到阿弥陀佛的名号，能够生出一念喜欢的心。对阿弥陀佛的信奉和瞻礼，跟修行是一样的。

一心不乱，修三昧行。

《华严经·离世间品》

[注解]一心：指心无任何杂念，专心致志。一心不乱是佛教净土宗的主要修持方法。修行的人收摄万念于一念，专念“阿弥陀佛”名号，念到一心不乱，就会妄尽真显。

[今译]收摄万念于一念，能获菩提果。

若念念不住，如汗马奔逸，即当以止对治驰荡；若静默无记，与睡相应，即当修观破诸昏塞。

《摩诃止观》卷五

[今译]假如心念纷飞，如汗马狂奔不羁，应立即以禅定对治驰骋荡漾之念；假如静默无记，昏昏欲睡，应立即以智慧修行破除种种昏乱意识。

端身正心，结跏趺坐。系念数息，十息为一念。

《摩诃止观》卷二

[注解]系念：挂念。息：呼吸。

[今译]让身心端正，结跏趺坐。挂念几呼几吸，十呼十吸叫一念。

止能寂诸法，如灸病得穴，众患皆除。观能照理，如得珠王，众宝皆获。

《摩诃止观》卷三

[注解]观：泛指一切思维观察活动。

[今译]静止能使诸法寂定，犹如针灸疾病找得穴位，众患悉除。观能旁照义理，犹如获得珠宝之王，众宝皆得。

佛言随顺是随息而顺其自然之妙也。

《仙佛合宗语录》

[注解]佛：佛陀。佛往往专称应现于娑婆世界的教主释迦牟尼。

[今译]佛说，随顺是随着呼吸而顺其自然的妙法。

习诸禅定，常存慈爱之心，无伤杀之念，于诸众生悉使安稳，是为行慈境界。

《月灯三昧经》

[今译]修习诸禅定，常有慈祥仁爱之心，没有伤害残杀他人之念，悉使一切众生安稳，这是行慈为善的境界。

习诸禅定，诸根寂静，则贪瞋痴等一切烦恼自然不生，是为无烦恼。

《月灯三昧经》

[注解]诸根：即指眼耳鼻舌身意六根。

[今译]修习禅定，使六根寂静，贪爱、愤怒、无明等一切烦恼就自然不会产生，这是无烦恼。

习诸禅定，常当防卫眼等诸根，不为色等诸尘所动，是为守护诸根。

《月灯三昧经》

[今译]修习诸禅定，应经常保护眼等六根，心性不被色等六尘所感动，这叫守护诸根。

习诸禅定，寂默一心，不使散乱，则一切爱欲之境悉无染

著,是为远离爱欲。

《月灯三昧经》

[今译]修习禅定,寂静默然,心注于一,不使散乱。则一切贪爱欲望之尘境全都没有染污执著,这才是远离爱欲。

习诸禅定,一切惑业不能扰乱,行之既久,则无碍解脱,自然圆熟,是为解脱成熟。

《月灯三昧经》

[注解]惑业:因贪瞋痴等惑而作罪恶之业。圆熟:圆融、成熟。

[今译]修习禅定,一切罪恶之业不能扰乱,修行时间长了,就不妨碍解脱,就自然圆融与成熟,这叫解脱成熟。

禅为清净水,能洗诸欲尘。

《大智度论》

[注解]欲尘:情欲之尘境。

[今译]禅定犹如清净的水,能洗涤情欲尘染。

修三昧时,放逸懈怠,恣身口意,纵荡闲野……散乱不定,身如独落,口如春蛙,心如风灯,以散逸故,法不现前,是时应用禅定为治。

《摩诃止观》卷七

[注解]身口意:指身口意三业。独落:疑为独鹿。独鹿意有多种,其中有旋风之意,较为妥切。

[今译]修三昧时,放逸懈怠,放纵身、口、意三业,游荡闲林旷野……散乱不定,身体如有旋风、口中如有春蛙、内心如有风灯,那是因为散乱放逸的原因,所以佛法不会显现于眼

前。这时应以禅定为治疗手段。

譬如惜水之家，善治堤塘。行者亦尔。为智慧水故，善修禅定，令不漏失。

《道教经》

[今译]犹如珍惜水源之家，善治堤塘一样。修行者也是如此。因“智慧水”的缘故，善修禅定，令其无有漏失。

结跏束手，缄唇结舌，思惟寂相，心源一止。

《摩诃止观》卷五

[注解]止：止心一处，乃禅定之异名。

[今译]坐禅结跏束手，紧闭嘴唇不动口舌，让思惟寂静，心注一境。

止是净水，荡于贪淫八倒，犹如朝露见阳则晞。

《摩诃止观》卷五

[注解]八倒：执迷于八种倒转、邪见。晞：干。

[今译]止是净水，荡涤贪淫八倒，犹如朝露被阳光照耀则干一样。

当求静处结跏，平身正直，纵任身体，散诞四肢……当令关节相应，不倚不曲，缓带，转侧调适，以左手置右手上。

《摩诃止观》卷八

[注解]散诞：诞，放纵。散诞可指放松。

[今译]当寻静处结跏趺坐，身平正直，令身体四肢放松……当令关节相应，不倚不曲，缓解腰带，使身体转侧调适，将左手放置右手上。

禅定者安定其心于禅静。……世人若为淫色所惑，所以堕入魔道。

《仙佛合宗语录》

[今译]进入禅定的人，身心安然愉悦，处于禅定清静之境界。……世人如为淫色所迷惑，必会因之堕入魔道。

修禅定者不除淫根必入魔道。

《仙佛合宗语录》

[注解]魔：梵语 māra 略音，意为“杀者”、“夺命”等，亦作“恶魔”。一切扰乱身心、障碍修行的事物，均可称为“魔”。

[今译]修习禅定的人，如果不摒除淫根，那必然会落入恶魔之道。

清静持戒，忍辱无瞋，常贵坐禅，精进勇猛，利根智慧，当知是人已趣道场，近三菩提。

《摩诃止观》卷七

[注解]趣：趋向。道场：佛教术语。谓佛成圣道之处，或学道之处、供养佛之处。一为道之所在。二为礼拜、诵经、行道的场所。此义为前者。三菩提：三昧。

[今译]清静持戒，忍辱没有瞋怒，是常贵在坐禅之故；精进勇猛，善利根性智慧，当知是人已趋道之所在，已近三昧。

外离相为禅，内不乱为定。外若著相，内心即乱；外若离相，心即不乱。本性自净自定，只为见境思境即乱。若见诸境心不乱者，是真定也。

《六祖坛经》

[注解]离相:指脱离外在的事物和现象。

[今译]自己的心不受外在的一切事物和现象的干扰就是禅,保持内心宁静而不散乱就是定。如果执著于外在的事物或现象,内心必定散乱;如果脱离外在的事物或现象,内心就不会散乱。人的本性原本清静宁静,只因为接触并且追求外在的事物或现象才乱而不静。如果接触了外在的诸种境界,内心又不为其乱,这是真正的“定”了。

道由心悟,岂在坐也?……无所从来,亦无所去,无生无灭,是如来清静禅。诸法空寂,是如来清静坐。

《六祖坛经》

[今译]道本来由心来认识、理解和体验,岂能由长久打坐来获得?……既没有所来之处,又没有可去之处,没有生成和毁灭,这就是如来的真正没有染污的禅境。一切现象的本质是虚空宁静,这就是如来的真正没有染污的清静打坐。

若修不动行,同无情不动。若觅真不动,动上有不动。不动是不动,无情无佛种。

《六祖坛经》

[注解]若修不动行:这里的不动是指修习长坐不卧的禅定。不动是不动:前一个不动代指“无情”,即土石草木类的无情之物。

[今译]有情众生若要修行长静不动的功夫,就与草木瓦石的不动一样。如要寻找真正的自我本性和本心的不动,在活动中自有其不动的本性。无情众生确实不动,因为它们没有成佛的内在本性。

五、饮食睡眠自知节

调理饮食调节睡眠,尤其是调理饮食,在佛经中有极丰富的内涵及独有的特色。撷取佛家调理饮食调节睡眠的合理内核,对于当今物质条件丰厚的人们来说有极宝贵的养生价值。

一、“调食者……安身愈疾”

佛家谓饮食为“资身进道”,非视觉、味觉等感官享受,只是人体赖以生存、修身养性的手段而已。“身安则道隆”说的即是此理。

1. 饮食取节便身

佛家认为饮食有节有制利于身体,否则必致苦患。天台宗大师智颚在《小止观》中指出:“若食过饱,则气急身满,百脉不通,令心闭塞”。在《摩诃止观》中又云:“啖食太过,体难回动……睡眠自受苦。”随着医学常识的普及,人们认识到过食会影响机体生理功能,尤其晚餐过饱马上入睡会加重心脏负担,引发心肌梗塞。所以弘一法师所说“戒晚食为养生善术”(《寒笈集》)可谓有理。

但是,佛家节食也有一定限度,正如《增阿含经》说的那样:“处中而食者,如称无高下”。《佛说佛医经》也告诫云:“食取神气,不饥而已”。食多过饱,固然与身不利;食少过饥,同样损害身体。《小止观》云:“若食过少,则身羸心悬,意虑不固。”所谓“不饥”、“处中”都是相对的,应人而异。因此,摸索

于己相适应的具体方法而“量腹而食”尤为重要。如同量体裁衣,量力而行,饮食要根据各人胃肠道消受能力而进。不仅如此,还要留三分饥。这样才不致消化不良、胃肠道运行受滞而不通畅。

2. 能甘淡薄是吾师

佛教奉行吃斋食素。所谓吃斋,即戒肉戒荤等一切鱼腥辛物。佛教传入中国伊始,并不戒肉,以后逐渐衍化而成食素,这与“不杀生”之戒有关。佛教徒的主食有米、粟、麦、土豆、赤豆、黄豆及豆制品、蔬菜瓜果,这些食物含有人体需要的碳水化合物、植物蛋白、植物脂肪、维生素、纤维素及微量元素等,佛教徒食用动物奶制品,像酪、酥、醍醐之类,饮用动物奶,像牛奶、驴奶等,都能满足人体生命活动的需要。食素能够避免食荤所引起的高血脂、高胆固醇、动脉粥样硬化等心血管系统的疾病,从而达到延年益寿之功。人们普遍知道,暴饮暴食、饮食厚味,是肥胖、糖尿病、胆道疾病、胰腺炎、消化道疾病的致病因素。据有关调查统计,每逢节假日,人们由于食入大量动物蛋白、动物脂肪而诱发消化道及心血管疾病,就医者明显高于往常。明代冷谦《修龄要旨》中有一首歌诀这样写道:“厚味伤人无所知,能甘淡薄是吾师。三千功行从兹始,天鉴行藏信有之。”养生若能从茹食五谷杂粮、粗茶淡饭着手,就能把握住自己的生命朝健康、长寿的方向行进,就能体味到佛教经典所言确有所信之处。

3. 相宜相忌须审时

食物有凉性、热性之分,人体体质也有寒性与热性之分。假如体质属寒仍食凉性食物,体质属热仍食热性之品,则会引发旧疾产生新病。饮食五味与身体五脏又各有宜忌,其味得宜则益身,其味过偏则害体。这些在佛经上都有所阐述。饮

食还须根据春夏秋冬四季变化作相应调整,以使身体顺乎自然。这在《佛说佛医经》当中作了具体描述,虽然有值得商榷的地方,但其饮食应该有所避宜、因时而设的观点是极为正确的。

佛家有“过午不食”和“不饮酒”之戒。所谓“过午不食”即指过了中午以后,僧侣就不再进食。假若饥渴,便以饮茶除之。据传,东晋高僧佛图澄一生严守“过午不食”和“不饮酒”戒,“酒不逾齿,过中不食,非戒不履”,因而年逾百岁。

佛家谓饮酒有种种罪过,除治病需饮外当严禁。当然其说不免有偏执过激之处,我们取其科学合理的部分,于养生也不无意义。众所周知,少量饮酒可以舒筋通络,行气活血。有些药酒还有补肝益肾、滋阴壮阳之功。但如果贪杯,嗜酒成性,则极易损害神经、心血管、消化系统,导致大脑神经损伤、冠心病、中风、胃及十二指肠溃疡和肝硬化等一系列疾病。“饮酒过度,则失身体之调,以致疾病”(《四分律十》),即高度概括了此理。我们当自审宜忌。

4. 饮茶喝粥最奇妙

佛教徒,特别是禅僧喜欢喝茶,借助喝茶以驱除昏沉欲睡及诵经疲劳,以利坐禅入定。唐·吕岩《大云寺茶诗》:“断送睡魔离几席,增添清气入肌肤。”对饮茶的妙处作了贴切比喻。

茶叶味甘苦,性微寒。饮茶可达“清上降下”之功。清上,则是清神醒脑、明目益思;降下,则是消食涤垢、泻热解毒。故曰僧家西誉茶为“养生之仙药,延龄之妙术。”“宁可三日无粮,不可一日无茶”,道出了饮茶风靡于僧侣间的程度。现代医学研究表明,茶所含有的某些微量元素可以降低血脂,增加人体免疫力,具有防癌、抗癌的作用。

关于僧侣喝粥的妙处,可引妙奇和尚语:“甚系利

害。……盖能畅胃气，生津液也。”喝粥除了消除饥渴之外，尚有帮助消化宿食、祛除肠燥便秘等防病治病功能。故多为佛教僧侣推崇。《十诵律二十六》对粥的种类作了具体描述，一共有八种，分别为酥粥、油粥、胡麻粥、乳粥、小豆粥、摩沙豆（大豆）粥、麻子粥、薄粥。例举一二：酥粥为牛马之酥和米粟共煮而成，小豆粥为绿豆、赤豆等与米粟合煮而成。我国有食腊八粥的习俗。腊八粥的起源可以追溯到释迦牟尼成道前夕。据《佛本行集经》记载，释迦牟尼经过六年苦行，体力极其衰弱而未果时，接受了牧牛女奉献的乳糜，恢复了体力，以智慧求解脱，终成正道。宋代诗人陆游曾写一诗赞誉食粥：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”

二、眠是眼食当善调

睡眠，在佛教意义上多为消极，是“无明”盖覆心识，为“小死”。因而，佛经多主张“少时安寝”，告诫僧侣不可贪著睡眠之乐，以浪费宝贵时间影响坐禅诵经等修行。

隋朝天台宗大师智顗《小止观》云：“眠寐过多……令心暗昧。”《摩诃止观》云：“心神昏昏为睡，六识暗塞、四肢倚放为眠。”另一方面，又不否认睡眠对于身体的重要性。比如，智顗在《摩诃止观卷四·调五事》中指出：“眠是眼食，不可苦节。”把睡眠的重要以眼睛之食物来比喻，这在佛经书上较少见到。但无论如何，调适睡眠的积极意义在于“令神气清白”，可使人们精神清爽，体力充沛。如果一味欲睡嗜眠，则会“令心暗昧”，使人的精神状态始终处于昏昏沉沉、无精打彩之中。因此，调适睡眠需做到“不节不忍”，即不苦苦节制也不忍意放纵。这样，才能既调节体力又不丧失修行功夫。

睡眠之前，尚须调整心境情绪，令身无烦无恼，一心睡眠，

即所谓“先卧心，后卧身。”那么，睡眠就容易做到入睡快且深。不然，睡前为些许事情牵肠挂肚，胡思乱想，则有入睡难、做恶梦，甚至梦遗失精的祸患。睡眠之前不可“啖食太过”，过饱则使“睡眠自受苦”。现代医学研究表明，睡前吃食会增加胃肠的负担，横膈肌向上抬起，胸部受压以及腹部胀满，往往引发梦魇。

佛家主张睡眠取右侧卧，这也有一定道理。现代医学认为右侧卧有利于肌肉组织松弛，消除疲劳，帮助胃中食物朝十二指肠方向推动，且可避免心脏受压。

调适睡眠的内容不多。虽然如此，但其合理的、科学的部分仍可供我们细细咀嚼和消化吸收。

世界卫生组织曾经宣布，个人的健康与寿命 60% 取决于自己的行为。饮食、睡眠则是关系这一问题的重要环节。调食调眠是人们健康长寿的重要保证。养生，不妨从此入手。

人当自系念，每食知节量。是则诸受薄，完消而保寿。

《杂阿含经》

[注解]系念：挂念、惦念。薄：少。

[今译]人应当挂念自己，每每饮食都应节制食量。这样则肠胃没有过多负担，食物得以完全消化而令自己保持康寿。

多食致苦患，少食气力衰，处中而食者，如秤无高下。

《增阿含经》

[注解]处中：不多不少，恰当。

[今译]多食致病疾痛苦，少食令气力少体衰，不多不少而食

者，保寿如秤无高下。

受诸饮食当如服药，于好于恶，勿生增减，趣得支身，以除饥渴。

《佛遗教经》

[注解]诸：“之于”的合音。趣：趣向。

[今译]受之于饮食，应当如同服药，不要随其好坏而生多食或少食之心。饮食的目的是支撑身体，维持生命，是祛除饥渴。

食可以资身养道……但资甘果美水，一菜一果而已。或饵松柏以续精气，茹雪山甘香藕等。食已系心，思惟坐禅。

《摩诃止观》卷四

[注解]资：资助。茹：食、吃。

[今译]饮食用于资身养道……只是受资于甘果美水，一菜一果而已。或以松柏为饵，以续体之精气，或食雪山甘香藕等。饮食完毕，系心一境，思惟坐禅。

春三月有寒不得食麦豆，宜食粳米醍醐诸热物；夏三月有风，不得食芋豆麦，宜食粳米乳酪；秋三月有热，不得食粳米醍醐，宜食细米蜜稻黍；冬三月有风寒，宜食粳米糊羹醍醐。

《佛说佛医经》

[注解]醍醐：炼乳酪时，上一层凝结的为酥，酥上如油即为醍醐，味极甘美。有时佛教用以形容比喻最高的佛法。该文所言未必正确，但其提倡的饮食应以季节变化而有所忌宜的思想则是非常科学的。

夫食之为法，本欲资身进道。

《小止观》

[今译]饮食之法，只是为人体赖以生存，进而能修道而已。

若食过饱，则气急身满，百脉不通，令心闭塞，坐念不安。

《小止观》

[注解]坐念：指打坐和念经。

[今译]如果食得过饱，会令呼吸急促，肠胃胀满，血脉不通，令心胸壅塞，使打坐、念经不安。

佛言食多有五罪。一者多睡眠，二者多病，三者多淫，四者不能讽诵经，五者多著世间。

《佛说佛医经》

· 265 ·

[注解]讽诵：诵读。著：执著。

[今译]佛说饮食太多可有五种罪过。一是多睡，二是多病，三是多淫，四是不能诵读佛经，五是太多执著尘世。

啖食太过，体难迴动，羸堕懈怠……睡眠自受苦，迷闷难醒寤。

《摩诃止观》卷四

[注解]羸：懒惰。迴：回，运转。寤：睡醒；通“悟”，指觉悟。

[今译]吃食太过，身体难以转动，懒惰懈怠……睡眠自然受失眠之苦，抑或头脑迷闷难以醒悟。

食所宜，食应量。生者应熟，熟者弃之，于宜匪宜能审

观察。

《婆沙论》

[注解]宜:合适。熟:前者指生熟之熟,后者指过熟腐烂之熟。匪:即非。

[今译]进食适宜于自己身体的食物,应注意节制限量。生者应煮熟,过熟腐烂者应弃之,度审观察何为适宜何为不适宜之食。

食取神气,不饥而已。所食愈少,心愈开,年愈益;所食愈多,心愈塞,年愈损。

《佛说佛医经》

[注解]神气:此谓精气,即饮食化生的营养物质。塞:壅塞,喻负担重。

[今译]食取精气,不饥而已。所食愈是少量,心脏负担愈轻,也愈是延年益寿;所食愈多,心胸壅塞,不堪重负,也愈损体折寿。

若受食已,身无堪重,有所堪能,堪任修断。

《瑜伽师地论》卷二三

[注解]堪:可以,能够。修断:指修行断灭。佛教所谓修断,乃指对生死诸苦及其根源——烦恼的彻底断灭。

[今译]如果受食完毕,身体当不能有重负,而应有所可能,即能够胜任修断。

饮食不节亦能作病。如姜桂辛物增火,蔗蜜甘冷增水,梨增风,膏膩增地。胡瓜为热病而作因缘,即是啖不安之食。食者须别其性。

《摩诃止观》卷八

[注解]因缘：《摩诃止观》卷五云：“招果为因，缘名缘由。”
因泛指原因、缘故。

[今译]饮食不节也能作病。如生姜、桂皮辛辣之物增火；蔗糖、蜂蜜甘冷之品增水；生梨增风；膏膩之品增地。胡瓜是致热病的原因，吃它就是吃不安之食。食者必须辨别食物之性味。

啖不安身食，则有病恼。次食五味增损五脏者：酸味增肝而损脾，苦味增心而损肺，辛味增肺而损肝，咸味增肾而损心，甜味增脾而损肾。若知五脏有妨，宜禁其损而啖其增，以意斟酌。

《摩诃止观》卷八

[注解]啖：吃。妨：妨碍，损害。

[今译]吃不安身食物，则会有病痛烦恼缠身。其次当知饮食五味可以增益或者损害五脏。……假若知道五脏有损害，宜禁有损其脏之味而食有益其脏之味，以意斟酌五味之取舍。

病瘦当随医教，饮食取节便身。

《字经抄》

[注解]取节：有节。便身：对身体有益。

[今译]被疾病缠身而消瘦者，应当随医治疗。饮食取节则对身体有益。

若食过少，则身羸心悬，意虑不固。

《小止观》

[注解]身羸:身体瘦弱。意虑不固:指思想、精神无法集中或恍惚不定。

[今译]如果吃得过少,就会使身体羸弱,心慌意乱,精神无法集中。

若食秽浊之物,令人心识昏迷。

《小止观》

[注解]心识:思维、神识。

[今译]如果进食秽浊腐烂之物,则会令人神识昏迷。

若食不宜之物,则动宿病,使四大违反。

《小止观》

[注解]动宿病:触动旧病,使其发作。四大:佛教把构成世界万物的四种基本原素,即坚性的“地”、湿性的“水”、热性的“火”、动性的“风”,称为“四大”。

[今译]如果吃了不宜的食物,就会引发旧的疾患,使身体的基本原素遭到破坏。

吃食之法……不得咳嗽,不得搐鼻喷嚏,若自喷嚏,当以衣袖掩鼻。不得抓头,恐风屑落临钵中。

《勅修百丈清规》第六

[注解]自:即不由自主之意。风屑:指灰尘、头屑。钵:梵文 pātra 的略称,即僧徒所用的食器。

[今译]吃食之法,……不能咳嗽,不能刺激鼻子打喷嚏,假如不由自主地打喷嚏,应当用衣袖遮掩口鼻。不能抓头,恐有尘屑落入食器中。

食粥有五事。善除饥除渴消宿食，大小便调适除风患。

《四分律》第三十二

[注解]宿食：与新食相对，指食进体内尚未消化之食。风患：风性燥。这里指肠燥便秘。

[今译]食粥有五事利养身体。它善于除饥除渴消化宿食，能调适大小便，除祛肠燥便秘。

粥有五事利身。一者除饥，二者除渴，三者下气，四者却脐下冷，五者消宿食。

《十诵律》第二十六

[注解]下气：通腑排气。却：即除祛。

[今译]食粥有五种利身之事。一是除饥饿，二是除口渴，三是通腑下气，四是除祛小腹寒冷，五是消化隔夜食物。

若比丘不食粥，有饥渴恼，或时腹内风起。

《十诵律》第二十七

[注解]腹内风起：指饥饿引起肠鸣。

[今译]若是和尚不食粥，就有饥饿口渴之烦恼，有的还会常常发出饥肠辘辘之肠鸣声。

量腹而食，无所藏积。

《法句经》

[注解]量腹：根据腹中饥饱进食，如量体裁衣、量力而行一样。藏积：收藏、积累。

[今译]饮食应根据各人腹中饥饱以及肠胃消受能力而进，所食之物当无所藏积，以免消化不良而积滞。

尽形寿不得非时食。

《四分律》第三十四

[注解]非时食:佛教术语,指非规定时而食,即过日中而食。佛教戒律中有不过中食戒,为修行及节食欲而制定。

[今译]要享尽形寿,不得非时食。

处处经云,佛言中后不食有五福。一少淫,二少睡,三得一心,四无下风,五身得安乐。

《释氏要览》上

[注解]中后:指过午以后。下风:指放屁。

[今译]《处处经》说,佛言过午不食有五种福分。一少淫佚,二少睡眠,三得一心,四无放屁,五身得平安快乐。

一日一食。不得再食。不应断食。于食有疑不可食。

《苏悉地经》

[今译]一天一食,不可再食。不应断食。对有疑问的食物不食。

调食者,增病增眠增烦恼等食,则不应食也。安身愈疾之物,是所应食。略而言之,不饥不饱,是食调相。

《摩诃止观》卷四

[注解]相:佛教指一切事物外观的形象状态。

[今译]所谓调食,是指增加疾病、睡眠和烦恼等的食物不应该食。而能使身体安康、疾病治愈的食物应该食。简而言之,不饥不饱是食物调和之相。

有识食,有智食。四大之身,饥疮为患,随顺给养,不生贪

著，谓之智食。恣情取味，妄生分别，唯求适口，不生厌离，谓之识食。

《药州黄蘗山断际禅师传心法要》

[注解]四大：佛教认为自然界一切物质包括人类均是由地、火、风、水四大物质构成的。贪著：贪婪、执著。

[今译]有识食、智食。四大之身为饥疮所患，而随顺给养食物，食者不生贪婪执著之心，谓之智食。恣情贪食取味，妄生好与不好分别之心，唯求适口快心，不生厌离，谓之识食。

持戒清净人所奉，恭敬随时以施粥。……宿食风除饥可消，是名为药佛所说。

《僧祇律》二十九

[注解]宿食：即未消化、隔夜尚未被胃肠吸收、排空之食物。风：指屁。

[今译]修持戒规的清净人奉行恭敬，随时施舍粥糜。……药佛说过，粥可排除宿食所产的气，可以消除饥饿。

为病比丘，许啖诸种肉，饮诸种汁浆。

《四分律》第四二

[注解]啖：即吃。佛教徒吃斋，戒肉及荤腥之物。但对患病僧侣例外，以助病人康复。

[今译]为疾病所苦的和尚，允许他吃各种肉食，喝各种汁水浆汤。

若身火在上，又啖不安身食，则有烦恼。

《摩诃止观》卷四

[注解]身火：系体内之火。上：指相对于整个身体的头面

部，颈、胸部。不安身食，指于身体不安全食物。

[今译]假如身有内火在上，又吃了不宜食物，则使身体不安，为病所困扰。

五脏受味不同，好味多入则其脏强，克傍脏、互生病。其辛酸甘咸之四味恒有而食之，苦味恒无故不食之。是故四脏恒强，心脏恒弱，故生病。

《吃茶养生记》

[注解]好：嗜好。克：克制；战胜。傍：临近；靠近。恒：经常。

[今译]五脏所受味各不相同，所嗜好之味多入其脏，故其脏强而克制旁脏，互相影响而生病。辛酸甘咸之四味经常有而食之，苦味经常无故不食之。因此四脏经常强健而心脏虚弱，故易生病。

法华云：饥饿羸瘦，体生疮癣也。

《摩诃止观》卷四

[今译]法华经云：饥饿羸瘦，身体易生疮癣。

调和中适，无二边之偏，是名不饥不饱。

《摩诃止观》卷四

[注解]二边：指饥与饱之边际。

[今译]饮食要调和适中，没有饥与饱的偏差，这叫不饥不饱。

诸食，虽适口则一然。

《大日经疏》卷第八

[今译]各种食物,虽然适合自己的口味,但勿要贪,一果一菜、一饼一汤甚或一口就可以。

茶也,养生之仙药也,延龄之妙术也。山谷生之,其地神灵也。人伦采之,其人长命也。……古今奇特仙药也。

《吃茶养生记》

[注解]荣西:日本僧人。宋朝时期,先后两次来我国学禅,回国带走了茶种,并撰写《吃茶养生记》,宣传饮茶的养生妙法。饮茶遂风靡东瀛,以后发展为茶道。

[今译]茶是养生的仙药,益寿延龄的妙术。它生长在山谷,则山谷的地变得神奇而灵妙。人们采茶饮之,则人的生命也变得长寿不衰。……茶是古今奇特的仙药。

心脏是五脏之君子也。茶是苦味之上首也。苦味是诸味之上味也。因兹心脏爱此味。心脏兴则安诸脏。

《吃茶养生记》

[注解]诸味:即指五味,酸苦辛甘咸。诸脏:即指五脏,肝心肺脾肾。

[今译]心脏是五脏君王主子。茶是苦味之上首。苦味又是诸味之上味。所以心脏爱此苦味。心脏兴盛则使诸脏平安无事。

今吃茶则心脏强无病也。

《吃茶养生记》

[注解]强:强健、有力。

[今译]现在饮茶可使心脏强健不生疾病。

频吃茶气力强盛也。

《吃茶养生记》

[今译]常常喝茶,使气力强盛。

建立心脏之方,吃茶是妙术也。

《吃茶养生记》

[注解]方:方法。术:法术。

[今译]建立心脏(强健)之方法,喝茶是奇妙的法术啊。

酒致失态,为放逸行,后堕恶道。

《法句经》

[注解]放逸:梵语 *pramāda* 的意译。心所即心的作用之名,略称“逸”。指放纵欲望、不精勤修习诸善的精神状态,也指不守佛门规矩。恶道:佛教术语。谓乘恶行而往之道途,比如地狱之道。

[今译]酒可致使人们丧失神志,是放纵欲望放弃精勤修习的行为,它会引致堕落地狱道、饿鬼道和畜生道的无穷后患。

诸饮酒者,心多纵逸。不能守护诸余律仪。

《俱舍论》十四

[注解]纵逸:即放逸,不修习佛门规矩。

[今译]诸饮酒之人,心多放纵欲望,不能守护佛门诸多戒律仪规。

若有如是如是病,余药治不差,以酒为药。若以酒涂疮,一切无犯。

《四分律》第十六

[注解]差,即差,指病愈。

[今译]假如有这样那样的疾病,药物治疗不愈,可以酒为药。如以酒涂疮,一切无犯戒律。

不饮酒,不得以酒为惠施,常当坚持尽形寿。若以酒为药,当推其轻重,要于不可致醉。……不醉则神理明治。

梁·释僧佑《弘明集·郁超奉法要》第十三

[注解]惠施:恩惠施舍。神理明治:神识明、理念治。

[今译]不饮酒,不能以酒作为恩惠施舍之物。应当坚持不懈,可尽形寿。如以酒为药,应该推测病之轻重,要紧之处在于不可致醉。……不醉则神明理治。

凡饮酒者有十过失。一者颜色恶,二者少力,三者眼视不明,四者现瞋恚相,五者坏田业资生法,六者增致疾病,七者益斗讼,八者无名称恶名流布,九者智慧减少,十者身坏命终堕三恶道。

《四分律》第十六

[注解]三恶道:即三恶趣。谓地狱道、畜生道和饿鬼道。

[今译]大凡饮酒者有十过失。一者面色不好,二者力气少,三者视物不清,四者显现瞋怒面相,五者毁坏田业资生法,六者增加患病,七者增益争斗诉讼,八者使无名称之恶名流布,九者使智慧减少,十者使身坏命终,堕入三恶道。

宁食毒药不得饮酒,宁入大火不得嗜欲。

《佛说大乘戒经》

[今译]宁可食入毒药也不得饮酒昏醉;宁可投入大火也

不得嗜欲成性。

酒者，昏乱人之心性。

《梵网经》

[今译]酒者，可以昏乱人的心智性情。

离饮酒戒能总防护，诸余律仪。如堑垣城能总防护。

《婆沙论》百二十三

[注解]防护律仪：于罪不作，名防护律仪。

[今译]离饮酒之戒，是于罪不作之防护律仪之总，犹如城之沟堑、垣墙，能总防护入侵者。

夫酒为毒药，酒为毒水，酒为毒气。众失之源，众恶之本。

《大爱道比丘尼经》

[今译]酒是毒药，酒是毒水，酒是毒气。它是众失之源头，众恶之根本。

饮酒过度，则失身体之调，以致疾病也。

《四分律》第十

[今译]饮酒过度，则使身体平衡失调，导致疾病。

调眠者，眠是眼食，不可苦节。……不节不恣，是眠调相。

《摩诃止观》卷四

[注解]节：指节制。恣：系放任、肆意。

[今译]所谓调眠，是调节睡眠，因为睡眠是眼睛的食物，不可苦苦节制。……不节制、不放肆，为睡眠调和之相状。

调伏睡眠，令神气清白。

《小止观》

[注解]清白：清醒明白不糊涂。

[今译]调伏睡眠，令神气清醒明白。

疲极眠睡。

《四分律》第三十二

[注解]眠睡：睡眠。

[今译]疲劳过头应当睡眠。

困重者就寝，睡须右胁，不得仰卧……覆为浮睡多恶梦。

《勒修百丈清规·日用规范》第六

[注解]覆：覆盖蒙头。

[今译]身体疲倦困重的人应当就寝，睡时当取右胁侧卧姿，不得仰卧……覆盖蒙头就寝不能深睡且多伴有恶梦。

卧必斜枕床唇，谓之带力睡。

《宋高僧传·怀海传》第十

[注解]床唇：床沿，床边。

[今译]卧必斜枕床边，这叫带力睡。

夫眠是无明惑覆，不可纵之。若其眠寐过多，非唯废修圣法，亦复丧失功夫，而能令心暗昧。

《小止观》

[注解]无明：即愚痴之异名。《大乘义章》曰：“于法不了为无明”。暗昧：幽暗昏乱。

[今译]睡眠是被无明迷惑覆盖，不可放纵贪睡。若睡眠

过多，不只是停止修习圣法，也还会丧失功夫，令人心智糊涂昏暗。

乱意睡眠……于梦中失精。

《四分律》第二

[注解]乱意：想入非非。精：指阴精，精液。

[今译]睡眠时想入非非……会在梦中遗精。

一心睡眠有五善事。何等五？一者无难睡苦，二者睡易觉，三者睡无恶梦，四者睡时善神来护，五者睡觉心易入善觉观法。

《十诵律》第二十七

[注解]善神：护持正法者。善觉观法：善觉指善良觉悟；观法指于心观念真理之法。

[今译]一心睡眠有五种善事。哪五种呢？一是没有入睡难的痛苦，二是睡眠之后易醒，三是睡中没有恶梦，四是睡时有善神保护，五是醒寤后心容易进入善良觉悟，向往真理。

烦恼毒蛇睡在汝心，譬如黑虺在汝室睡，当以持戒之钩早併除之，睡蛇既出，乃可安眠。

《遗教经》

[注解]虺：即蝮蛇。

[今译]烦恼犹如毒蛇睡在你心，譬如黑色蝮蛇在你室内寝睡，应当以持戒之钩及早摒除烦恼，睡蛇既出离你室，就可以安然入眠。

卧安觉安，不见恶梦。

《法句经》卷上

[今译]卧姿安稳，睡觉才会安稳，不见恶梦。

少时安寝，非为贪著睡眠之乐。先当正身威仪，重累二足，右胁而卧。若支体疲懈者，随意转侧无咎。为令速寤常当系意在明。又复不应偃卧床上。

《大日经》卷七

[注解]威仪：此指卧姿。重累：重叠。咎：罪过、过失。支体：指肢体。偃卧：即指仰面而卧。

[今译]少时安睡，不是为贪睡眠之乐。睡觉首先应当使身体卧姿正确，重叠双足，右胁而卧。假如肢体疲倦懈怠，随意转侧无有罪过。为令迅速醒寤，则应心系明意。还有，不应仰面而卧睡床上。

. 379 .

饥来吃饭，困来即眠。

《大珠禅师语录》

[注解]有问：“和尚修道，还用功否？”师曰：“用功。”曰：“如何用功？”师曰：“饥来吃饭，困来即眠。”曰：“一切人总如是，同师用功否？”师曰：“不同。”曰：“何故不同？”师曰：“他吃饭时，不肯吃饭，百种须索；睡时不肯睡，千般计较，所以不同也。”唐代诗人白居易有诗曰：“食来即开口，睡来即合眼，二事最关身，安寝加餐饭”，是对养生的最好注解。以平常之心去顺应自然，其效将会事半功倍，我们不妨一试。

[今译]饥饿了便吃饭，困倦了就睡觉。

睡眠盖者，心神昏昏为睡，六识暗塞，四支倚放为眠。难可防卫。五情无识，犹如死人，但余片息，名为小死。

《摩诃止观》卷四

[注解]盖：为覆盖之义，能覆盖行者清净心。六识：指眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识。四支：即四肢。五情：指眼、耳、鼻、舌、身五根。由根生情识，故称之。

[今译]睡眠盖覆行者清净之心，心神昏昏为睡，六识暗昧壅塞；四肢倚放为眠。难以防卫。五情无识，犹如死人，只稍多出片息，名为小死。

释论云：眠为大暗无所见，日日欺诳夺人明。亦如临阵白刃间，如共毒蛇同室居，如人被缚将去杀，尔时云何安可眠。

《摩诃止观》卷四

[注解]欺诳：欺骗。临阵：面临战斗阵地。

[今译]释论说：睡眠是大暗什么也看不见，天天欺骗夺人慧明。亦如临阵拼杀在刀光剑影之间，如与毒蛇同室共眠，如同犯人被缚将去砍头。这种场合还说什么安然可眠。

右胁卧，脚相累。不得散手脚，不得散乱心。

《摩得勒伽论》六

[注解]相累：相叠。

[今译]右侧胁卧，两脚相叠。睡时不可散乱手脚和心。

欲卧，身向右边累足。

《释氏要览》下

[今译]要想安卧，身取右侧叠足睡姿。

持戒者安，令身无恼，夜卧恬淡，寤则常欢。

《法句经·戒慎品》第五

[注解]恬淡：不追求名利，淡泊。

[今译]修持戒律的人，可以使身体没有烦恼，夜卧淡泊名利，醒时神悦心欢。

散睡不除者，当为说止，大有功能。

《摩诃止观》卷五

[今译]不能安然睡眠，散乱之心不除的人，应当听佛说止息散乱之法，这会大有功效。

无明暗心，谬有所执，非明审知，即睡眠盖。

《摩诃止观》卷四

[注解]暗心：心智蒙昧。

[今译]心智蒙昧无明，执守谬误，不明审察识知，是睡眠覆盖了清静之心导致的。

· 381 ·

按释氏戒律，卧惟右侧，不得转动，名吉祥睡，此乃戒其酣寐，速之醒也。

《老老恒言·安寝》

[今译]按佛教戒规，睡卧只能向右侧，不能随便转动，称为吉祥睡。这是为了禁止佛教徒们酣睡，能随叫随醒。

六、防患疗疾识因缘

佛教经典，尤其是隋朝天台宗大师智顗所著《小止观》、《摩诃止观》中有关养身保健、防患疗疾的阐述较多，其中不乏精辟之论。

在人的一生中，不可能不生疾病，或外界因素所致，或自身饮食起居、情志调摄不当。如《摩诃止观卷六》所言：“众生病缘种种不同，诸病苦痛种种不同，诸药方治种种不同，病瘥因缘种种不同。”因此“细心寻检，知病根源”，与我们传统中医学那种“治病求源，审因论治”的诊疗方法有着异曲同工的内涵，对于疾病的防治有着重要的意义。如果治病不求病因，只是一味头痛医头，脚痛医脚，就有可能出现效果甚微或者根本无效的局面。所以溯本求源，知悉病患之根本，才是防疾病的有效途径。

一、外因

佛教认为，自然界万物包括人类均是由地、水、火、风这四大物质构成的。既然人类是这四大物质所构成的世界的一部分，自然界的运动变化，就必然影响到人体的生理活动。假如四大和合，处于一种和谐、平衡的状态，人体则健康无恙。假如四大不顺，处于一种失调、失衡的状态，人体也相应出现种种不适与病变。“外热助火……是增火病”，说明人与自然息息相关。人们想要掌握防患疗疾的养生方法，必然要学会掌

握大自然的变化规律,所谓“巧知四大”也。

二、内因

《摩诃止观卷八》论述道:“夫身即是病,……四国为邻,更互侵毁,力均则暂和,乘虚则吞并。”人是一个整体,一旦平衡被打破,或忧愁思虑,或仇恨瞋怒,情感剧烈变化,导致心理失调,最终致使机体产生疾病。这可以用“诸病无非心作,心有忧愁思虑,邪气得入”来概括。

佛家还常常以“妄想颠倒”、“攀缘六尘”等词来形容内因致病,说明人们如果被世俗烦恼所束缚,为名色所诱惑,就会陷入痛苦的深渊而不能自拔。与此同时,体内诸种病变,像神经衰弱、胃肠功能紊乱、发白齿弱、高血压、失眠健忘、早衰等等就会反映出来。所以懂得祛除烦恼,注重调摄心情,这也是防病治病的重要手段。

三、施治

“欲为大医,遍览众治”。优秀的医生,要有博大仁慈之心,还要有精湛的医技。要使诊断正确无误,即使再高明的医生也需要综合病人的各种体征。那种“上医听声、中医相色、下医诊脉”,仅仅以病人的声音、面色、脉象等单一体征来衡量医生的医技高低的看法是有失偏颇的。为医者当以中医“望、闻、问、切”四诊合参方法来诊断、施治疾病。

另外,建立良好的医患关系,是贯彻医生治疗方案,体现治疗效果的重要环节。“看病人教能信受”,使病人信任与接受医生的施治、医嘱教诲,与医生密切配合,积极服药并且能够“随病饮食”、“自忍节量”,可谓说易行难。但医生必须积极规劝、耐心说服。而“良医知病说药,服与不服非医咎”可从两种角度理解。一是说明健康掌握在病人自己手中,医生遣方用药给病人,病人当对自己负责,认真服药。二则说明医生多

少有些高高在上的医风。医生应该坚决摒弃“治疗是医生的事情，吃药与否是病人的事情”那种消极想法。须知，医生对症下药要经过“药到”才可达到“病除”的目的。病人该如何服药，不服又会产生何种不良后果，医生都应向病人嘱咐清楚。“药到病除”这个浅显易懂的道理应通过病人的积极配合，方能成为现实，医患之间应达成这种共识。

若善医术，巧知四大。上医听声，中医相色，下医诊脉。

《摩诃止观》卷八

[注解]四大：佛教名词。构成世界的四大物质即地、水、火、风。人的身体也由这四大物质组成。上医、中医、下医：分别指医者技术水平的高低。

[今译]如果善于医疗诊治技术，便巧妙地知道世界万物均由地、水、火、风四大物质构成。水平高超的医生根据病人的声音治病，水平中等的医生会借助病人的肤色治病，水平低下的医生会用诊脉方法治病。

若身体苦重，坚结疼痛，枯痹痿痹，是地大病相。

若虚肿胀降，是水大病相。

若举身洪热，骨节酸楚，嘘吸顿乏，是火大病相。

若心悬忽恍，懊闷忘失，是风大病相。

《摩诃止观》卷八

[注解]痹：肢体疼痛或麻木的病。痿：身体某一部分萎缩或失去机能的病。痹：指身体瘦弱。降：指大片皮肉浮肿。洪热：大热。嘘：慢慢地吐气。懊闷：懊恼烦闷。

[今译]假如身体被沉重所苦恼，坚硬结块，肢体疼痛或麻

痹痿缩，身体瘦弱，是地大病相。

假如身体虚肿，皮肉浮肿胀满，是水大病相。

假如全身大热，骨骼关节酸楚，呼吸困难，是火大病相。

假如心脏若悬，恍惚不停，懊恼烦闷健忘失眠，是风大病相。

人身有四病，一者地，二者水，三者火，四者风。风增气起，火增热起，水增寒起，土增力起。本从是四病，起四百四病，土属鼻，水属口，火属眼，风属耳。

《佛说佛医经》

[今译]人的身体有四类病，一是地，二是水，三是火，四是风。风大动，则气息喘急；火大盛，则颈胸壮热；水大积，则涕唾乖常；土大增，则全身沉重困顿。四大各有一百一病，合病则起四百四病。土属鼻，水属口，火属眼，风属耳。

四大不顺故病，饮食不节故病，坐禅不调故病。……四大不顺者，行役无时，强健担负，常触寒热。

《摩诃止观》卷八

[注解]四大不顺：指四大不和，地水火风四大物质失去原来的和谐，处于不平衡状态。这里指人的机体出现病变。役：劳役，劳作。健：程度超过一般。

[今译]四大不顺所以生病，饮食不节所以生病，坐禅不调所以生病。……四大不顺者，是由于人们劳作无时无刻不强行超过一般所能担负的重担，经常接触寒与热。

若地大增者，则肿结沉重，身体枯瘠，如是等百一患生。

若水大增者，则痰阴胀满，食饮不消，腹痛下痢等百一

患生。

若火大增者，即煎寒壮热，支节皆痛，口气，大小便痢不通等百一患生。

若风大增者，则身体虚悬战掉疼痛，肺闷胀急，呕逆气急，如是等百一患生。

《小止观》

[注解]枯瘠：枯萎瘦弱。痰阴：痰饮。煎寒：令寒焦灼。支节：支即肢，指肢体关节。口气：指有口气、口臭。战掉：战，发抖；掉，摇动。形容振颤抖动。

[今译]如地大增者，则身体肿胀结块沉重，使血液运行不畅，身体某部枯萎瘦弱。诸如此类可生一百一十种疾病。

如水大增者，则身体为痰饮胀满所苦，出现饮食不能消化，腹痛下痢等一百一十种疾病。

如火大增者，则使寒焦灼而出现全身壮热，肢体关节皆痛，口臭有异味，大便下痢，小便不通等一百一十种疾病。

如风大增者，则身体虚弱若悬，全身振颤抖动，疼痛不定，肺部胀闷气急，呕逆，诸如此类可生一百一十种疾病。

外热助火，火强破水，是增火病。

外寒助水，水增害火，是为水病。

外风助气，气吹火，火动水，是为风病。

或三大增，害于地，……或身分增，害三大。此四既动，众恼竞生。

《摩诃止观》卷八

[注解]此四：即文中出现的四大。竞生：竞相产生。

[今译](前略)四大既然妄动，多种病恼竞相产生。

我今此身，四大和合……四大各离，今者妄身当在何处？

《圆觉经》

[今译]我现今这个身体由于四大和合而存，假如四大各离，身体当会在哪里呀？

四大是身病，三毒是心病。

《摩诃止观》卷五

[注解]四大：地、水、风、火，喻外因。三毒：贪、恚、痴，喻内因，四大三毒皆致病因素。

[今译]四大是身体患病，三毒是内心患病。

病发虽复多途，略出不过二种：一者四大增损病相。……二者五脏生患之相。……

此二种病，通因内外发动。若外伤寒冷风热，饮食不消，而病从二处发者，当知因外发动；若由用心不调，观行违僻……不知取与，而致此二处患生，此因内发病相。

初得即治，甚易得差。若经久则病成，身羸病结，治之难愈。

《小止观》

[今译]病情的发生虽然有多种途径，但大致不过二种：一是四大增损，二是五脏生患。这二种病，都是由于内外发动所致。如果由于外伤寒冷风热，又饮食不化，当知疾病是由外来因素引发而动；如果由于用心不调，对事物的观点及行为违背常规而乖僻，不知取舍，而引起这种内外二处患病，这是由内发病而生。

病初得即治，甚易治愈。如病经历日久，则身体羸弱，病成痼疾，治之难愈。

良医精别药病，解色解声解脉，逗药即差。有命尽者，亦不能起死。若不解脉，医问病相，依语作方。

《摩诃止观》卷五

[注解]解：辨别、了解。逗药：遣药，用药。差：即差，指病愈。

[今译]良医精别药与病，辨别病人肤色、声音和脉搏，遣药即愈。有使病人命尽天年，亦有不能起死回生。如不能辨别脉象，可询问病相，依据回答而处方。

天地二气交合，各有五行，金木水火土如循环。故金化而水生，水流而木荣，木动而火明，火炎而土贞，此则相生。火得水而灭光，水遇土而不行，土值木而肿胀，木遭金而折伤，此则相克也。如金克木，肺强而肝弱，当止心于肺，摄取白气，肝病则差，余四脏可解。

《摩诃止观·观病境》卷八

[注解]五行：指木、火、土、金和水这五种物质。相生：意味互相促进，如木生火、火生土、土生金、金生水、水生木。相克：即指互相排斥，如水胜火、火胜金、金胜木、木胜土、土胜水。五行中与五脏的关系为木与肝、金与肺、水与肾、土与脾、火与心互为相配。五行中与五色的关系为木与青、金与白、水与黑、土与黄、火与赤互为相配。止心：留心。白气：即肺气。

[今译]天地二气交合而各有五行，金木水火土循环周而复始。所以金化而生水，水流而荣木，木动使火明，火炎使土坚，这是相生之理。火得水则光灭，水遇土则不流，土遇木则生肿胀，木遭金则折伤，这是相克之由。如果金克木，则肺强而肝弱，应当留心于肺，摄取肺气，肝病就会愈合。其余四脏

可类推而解。

今坐禅人思观多，损五脏成病。若缘色多动肝，缘声多动肾，缘香多动肺，缘味多动心，缘触多动脾。

《摩诃止观》卷八

[注解]缘：即指攀缘。动：触动，引申伤害。

[今译]今坐禅之人思观过多，损害五脏成病。如攀缘色多则动肝，攀缘声多则动肾，攀缘香多则动肺，攀缘味多则动心，攀缘触多则动脾。

若就相克者，缘白多克肝，缘黑多克心，缘赤多克肺，缘黄多克肾，缘青多克脾。

《摩诃止观》卷八

[今译]如就相克而言，攀缘白色易损害肝，攀缘黑色易损害心，攀缘赤色易损害肺，攀缘黄色易损害肾，攀缘青色易损害脾。

· 289 ·

若五脏病隐密难知，坐禅及梦占之，若禅及梦多见青色青人兽、狮子虎狼而生怖畏，则是肝病。若禅及梦多见赤色火起赤人兽、赤刀杖、赤少男女、亲附抱持、或父母兄弟等生喜生畏者，即是心病。

《摩诃止观》卷八

[今译]如五脏病情隐密难知，根据坐禅及梦中情形可测。若禅及梦多见青色、青人兽、狮子虎狼而生恐怖畏惧，则是肝病。若禅及梦多见赤色起火、赤人兽、赤刀杖、赤少男少女、亲附抱持一团，或见父母兄弟等生喜生畏，即是心病。

若杀罪之业，是肝眼病。饮酒罪业，是心口病。淫罪业，是肾耳病。妄语罪业，是脾舌病。若盗罪业，是肺鼻病。毁五戒业，则有五脏五根病起，业谢乃差。

《摩诃止观》卷八

[注解]业：梵语 karma 的意译，指造作、行动、做事。罪业：即指造作、行为、做事引来罪恶的果报。五戒：指不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。五脏：心、肝、脾、肺、肾。五根：目、鼻、口、舌、耳。谢：凋谢，比喻断绝罪业。差：即瘥。

[今译](前略)毁坏五戒业，则使五脏五根病起，罪业断绝，就会使病愈合。

观病为五。一明病相，二病起因缘，三明治法，四损益，五明止观。

《摩诃止观》卷八

[注解]病相：病的外在表现，症候。止观：佛教修行的主要法门之一。止指扫除妄念，专心一境而达身心轻安的境界；观是观析照察，在止的基础上发生智慧，辨明事理。

[今译]观察疾病有五种方法。一要辨明疾病的症候，二要弄清疾病发生的原因，三要明确治疗方法，四要知道何种药物、饮食对病有益有害，五要明察止观。

夫诸病无非心作，心有忧愁思虑，邪气得入。

《摩诃止观》卷八

[注解]邪气：指致病因素，通常所称病邪。

[今译]各种疾病无非由心而作，心有忧愁思虑，则病邪得以侵入人体。

夫身即是病……四国为邻，更互侵毁，力均则暂和，乘虚则吞并。

《摩诃止观》卷八

[今译]身体是病的场所……四国为邻，轮流互相侵略毁坏。如果力均则暂时缓和；如果一方虚弱，另一方则乘虚吞并。

人既有病，权不得无，但言少耳。

《摩诃止观》卷八

[注解]权：权且；姑且。但：唯，只是。

[今译]人既然有病，暂且不会消失殆尽，只是说令病减轻罢了。

略示五脏病相，若脉洪直肝病相；轻浮是心病相；尖锐冲刺肺病相；如连珠肾病相；沉重迟缓脾病相。

《摩诃止观》卷八

[今译]概略提示五脏病相，若脉象洪大而直是肝病相；脉象轻浮是心病相；脉象尖锐冲刺是肺病相；脉象如连珠是肾病相；脉象沉重迟缓是脾病相。

面无光泽，手足无汗，是肝病相；面青白，是心病相；面黎黑，是肺病相；身无气力是肾病相；体涩如麦糠，是脾病相。

《摩诃止观》卷八

[注解]白：草萼之白。面青白：面色青白。

[今译]面无光泽，手脚无汗，是肝病相；面色白而青，是心病相；面色黎黑，是肺病相；全身无力是肾病相；身体肌肤干涩如麦糠，是脾病相。

若肝上有白物，令眼睛疼，赤脉曼成白翳，或眼睛破，或上下生疮，或触风冷泪出，或痒或刺痛……触事多瞋，是肺害于肝而生此病。可用呵气治之。

《摩诃止观》卷八

[注解]瞋：瞋恚，指发怒。呵气：即呼气，哈气。

[今译]如果肝上有白色物体生出来，就会叫眼睛疼痛，眼红，逐渐生出白翳，而患白内障，或眼睛溃破，或眼睑上下生疮，或眼睛遇风冷就出眼泪，或眼痒或刺痛……遇到事情容易发怒，这是肺害于肝而产生这种病。可用呵气治疗。

若心炎热，手足逆冷，心闷少力，唇口爆裂，脐下结症，热食不下，冷食逆心，眩懊喜眠，多忘心悸，头眩口讷，背胛急，四肢烦疼、心劳体蒸，热状似虐，或作症结……是肾害于心。可用吹呼治之。

《摩诃止观》卷八

[注解]症：指腹中结块的病。懊：懊恼。讷：出言迟钝。胛：肩胛，背脊上部跟两胳膊连接的部分。吹呼：吹，为快速呼气。

[今译]如果心火炎热，手足逆冷，心闷少气，口干舌燥，脐下结块，热食吃不下，冷食冲逆心脏，目眩头晕，懊恼喜眠，健忘心悸，头眩口讷，背胛挛急，四肢烦疼、心劳体热，热状似虐，或作肿块……这是肾害心。可用快速呼气的办法治疗。

若肺胀胸塞，两肋下痛，两肩胛疼，似负重，头项急，喘气粗大，唯出不入，遍体生疮，喉痒如虫，咽吐不得，喉或生疮，牙关强或发风，鼻中脓出血，眼暗鼻茎疼，鼻中生肉，气不通，不别香臭，是心害肺成病。或饮冷水，食热食，相触成病。可用

噓气治之。

《摩诃止观》卷八

[注解]牙关强：牙关紧闭。发风：指磨齿。噓：缓慢地呼气。

[今译]如肺胀胸闷，两胁下作痛，两肩胛疼痛，好似负重，头颈项背挛急，喘气粗大，只出不入，遍体生疮，喉痒有如虫爬，咽吐不利，喉咙或生疮，牙关紧闭，或磨齿阵阵，鼻中出脓血，眼昏花鼻根疼，鼻中生赘肉，鼻塞不通，香臭不辨，这是心害肺而生成的疾病。或是因为饮冷水又吃热食，四大相触而生成的疾病。可用缓慢呼气办法来治疗。

若百脉不流，节节疼痛，体肿耳聋鼻塞，腰痛背强，心腹胀满，上气胸塞，四肢沉重，面黑瘦，胞急痛闷，或淋或尿道不利，脚膝逆冷，是脾害于肾。……可用噓气治之。

《摩诃止观》卷八

[注解]脉：血脉，指血管。节节：关节之间。胞急：指膀胱闭塞不利。噓气：发熙音呼气。

[今译]如全身血脉不畅，关节之间疼痛，身体浮肿，耳聋鼻塞，腰酸背疼，心口腹部胀满，上气喘急，胸闷痞塞，四肢沉重不利，面黑且瘦，膀胱闭塞不利而又痛闷，或淋漓不尽或尿道不利，脚膝逆冷，是脾害肾。……可用发熙音呼气的办法治疗。

若体面上风痒瘡，通身痒闷，是肝害于脾。可用噤气治之。

《摩诃止观》卷八

[注解]风痒瘡：瘡(xi)瘡：隐隐作痛。风痒瘡指其痒

如风游走不定，隐隐作痛。哕气：发诗音呼气。

[今译]如果身体脸面痒痛不定，全身痒闷，是肝害脾。可用发诗音呼气的办法来治疗。

上述六种吐气方法，按往常用鼻子吸气，用口吐气，但必须分别按照吹、呼、嘘、呵、噓、哕六字发音的方式将气吐出来。

若多惛，惛是肝中无魂。多忘失前后，是心中无神。若多恐怖癲病，是肺中无魄。若多悲笑，是肾中无志。若多迴惑，是脾中无意。若多怅快，是阴中无精。此名六神病相。

《摩诃止观》卷八

[注解]惛：糊涂。迴惑：迴，曲折环绕；惑，迷惑不清。指因迷惑而举棋不定。怅快：指不如意，不高兴。阴：指肾阴。精：即元精。

[今译]如若多昏糊涂，则是肝中无魂。多忘失去前后事物，是心中无神。若是常有恐怖癲病，是肺中无魄。若多悲笑无常，是肾中无志。若是多迷惑不清，是脾中无意。若是多怅快，是肾阴无精。此六种名六神病相。

从心生患者，身体寒热及头痛口燥等，心主口故。

《小止观》

[今译]心脏有病的人，身体有寒热、头痛、口干舌燥等征状，这是因为心脏的病变能从口中表现出来，是心主口的缘故。

从肺生患者，身体胀满，四支烦疼，心闷鼻塞等，肺主鼻故。

《小止观》

[注解]四支:即四肢。胀满:头胀胸腹胀,满闷不利。肺主鼻:肺气通于鼻,肺的病变从鼻中反应出来。

[今译]病从肺生,身体会出现胀满,四肢烦闷疼痛,心闷鼻塞等症。这是由于肺主鼻的缘故。

从肝生患者,多无喜心,忧愁不乐,悲思瞋恚,头痛眼暗昏闷等,肝主眼故。

《小止观》

[注解]暗:比喻昏糊。肝主眼:肝的病变作用于眼。

[今译]病从肝生者,多无喜悦之心,常常忧愁不乐,思想悲观,容易发怒,头痛眼花,心情烦闷。是肝主眼的原因所致。

从脾生患者,身体面上,游风遍身,瘡痒疼痛,饮食失味等,脾主舌故。

《小止观》

[注解]脾主舌:脾的病变反应于舌。

[今译]病从脾生,身体脸面会出现像风一样游走不定的奇痒疼痛,饮食失味,这是脾的病变从舌中反应出来的缘故。

从肾生患者,咽喉噎塞,腹胀耳聋等,肾主耳故。

《小止观》

[注解]噎:堵住。肾主耳:肾气通于耳,肾的功能好坏会从耳中反应出来。

[今译]病从肾生,咽喉堵塞不利,腹胀耳聋等症状出现,这是由于肾的病变会从耳中反应出来的原因。

人保一期，守命以为贤也。其保一期之源在于养生，其示养生之术可安五脏。五脏中，心脏为王乎。

《吃茶养生记》

[注解]一期：佛教用语，指人的整个生涯。

[今译]人要保全整个生涯，守住性命以为贤良。其保全整个生涯之源在于养生，揭示养生之术可安五脏。五脏中，心脏是王者。

身弱意消者，可知亦心脏之损也。

《吃茶养生记》

[今译]身体虚弱，意志消沉者，可以测知亦是心脏病损所致。

心如王，病如贼，心安此处，贼则散坏。

《摩诃止观》卷八

[今译]心如君王，病如贼偷。心君安然，病贼则散坏。

有病不吃药是愚人……无病吃药，药变成病。

《古尊宿语录》第二

[今译]有病不吃药是愚蠢的人……无病吃药，药会致病。

智慧者……一切病者之良药也，伐烦恼树之利斧也。

《遗教经》

[今译]智慧是一切疾病的良药，是砍伐烦恼树的利斧。

知病识药，有其四种。若具足者，得名医王。何以为四？一者识其某病，应用某药；二者知病所起，随起用药；三者已生

诸病，治令病出；四者断除病源，令后不出。

《佛说医喻经》

[注解]具足：具备完整。

[今译]知病识药，有四种。如果具备完整，可得医王之名。以何为四种呢？一者须识病为某种，应用某药；二者知晓疾病发生的起缘，随病用药；三者已经发生的诸种疾病，当治疗令其痊愈；四者断除病源，令今后不再生出疾病。

良医知病说药，服与不服非医咎也。

《遗教经》

[注解]咎：过失；罪过。

[今译]好的医生知晓疾病，说药处方。病人服与不服不是医生的失职。

处疾之法，要先知病本。妄想颠倒，故烦恼以生。烦恼即生，……不得无患。

晋·僧肇《文殊师利问疾品》第五

[注解]妄想：梵语 *vikalpa* 的意译。又译作分别、妄想分别、虚妄分别、妄想颠倒。与“妄念”、“妄执”等语同义。指以心之执著，无法对事物确切了解，遂产生谬误。现常泛指胡思乱想、不能实现的念头。

[今译]处置疾病的方法，是先要知道病的本源。妄想颠倒产生烦恼的缘故。烦恼一旦产生……就不得不患疾病。

凡诸病患须细心寻检，知病根源然后用治也。

《摩诃止观》卷八

[今译]凡遇诸多病患必须细心寻找和检查病源，知道病

源之后用心治疗。

若行役饮食而致患者，此须方药调养即差。

《摩诃止观》卷八

[今译]如果因为在外行走跋涉，或饮食不当而致患者，用方药调养就能病愈。

若坐禅不调而致患者，此还须坐禅，善调息观，乃可差耳。则非汤药所宜。

《摩诃止观》卷八

[注解]观：指对事理的细密深入的思考作用。

[今译]如果因坐禅不调而致疾患，则还须坐禅，要善于掌握调息的妙理，这样才可使疾愈合。这不是汤药所能治愈的。

为医当有效验，术浅不宜施用。病瘦当随医教，饮食取节便身。

《李经抄》

[今译]做医生的应当有治疗效果与经验，技术疏浅者不宜在病人身上施用医术。疾病使机体瘦弱者，应当随时请教医生。饮食有节有制，能使身体轻便。

欲为大医，遍览众治，广疗诸疾，转脉转精，数用数验，恩救博也。

《摩诃止观》卷七

[注解]大医：指医德高尚、医术精湛的医生。转脉转精：使血脉精气运转通畅无阻。数用数验：指屡次使用屡次获效。博：众多。

[今译]要成为医德高尚、医术精湛的医生，应博览医书，施治大众，广疗诸疾，使病者血脉精气运转通畅无阻。其医术屡次使用屡次获效，施恩施救于众人。

为病不同，药亦不同，处方不同，不得一向固执。

《古尊宿语录》第二

[今译]因为病患不同，药亦不同，医生处方不同，不能拘泥一家，固执己见。

神农本方用治，后人未必并益。华佗、扁鹊观时观药，更立于方。所以者何？乡土有南北，人有僇健，食有咸淡，药有浓淡，病有轻重。依本方治，不能效益。随时制立，仍得差愈。

《摩诃止观》卷六

[注解]神农：传说中农业和医药的发明者。又传他曾尝百草，发现药材，教人治病。本方：指由神农制定的既成不变的药方。华佗：汉末医学家，精通内、外、妇、儿、针灸各科，尤擅外科，施针用药，简而有效。创用“麻沸散”，给患者麻醉后施行腹部手术。还创“五禽戏”强调体育锻炼，以增强体质。扁鹊：战国时医学家。姓秦，名越人，有丰富的医疗实践经验，反对巫术治病，擅长各科。也有人认为扁鹊非一人，而是古代良医的称号。乡土：指地域。

[今译]神农本方用于治疗，后人未必都能获效。华佗、扁鹊随机应变，观察药效，变更处方。为什么呢？这是因为地域有南北，人有羸弱与健康，饮食有咸淡，药方有浓淡，疾病有轻重之区别，依据本方治疗，不能获得效果。而随时应变，制立处方，仍可使病获得治愈。

病人有五事易看。何等五？一不恶性；二着病人教能信受；三别随病应食不应食；四能自服药；五能自忍节量。

《十诵律》第二十八

[今译]病人有五种情况容易看(治疗)。哪五种呢？一病人性善不恶；二让病人对教诲能够信任与接受；三能辨别患病时哪些食物该吃，哪些食物不该吃；四能够自觉服药；五能够自觉忍受节制食量、药量。

病人若得随病饮食差，若不得死。若得应病药差，若不得死。若得随意看病人差，若不得死。

《十诵律》第二十八

[今译]病人如果能随着疾病的禁忌而饮食，则能使病愈合，如不能则会引起病死。如果能够得到相应的治病方药，则使病愈，如不能则会死亡。如果能够随时获得治疗，则使病愈，如不能则会死亡。

众生病缘种种不同，诸病苦痛种种不同，诸药方治种种不同，病差因缘种种不同。

《摩诃止观》卷六

[注解]缘：缘由。病差：病痊，病愈。因缘：原因，缘故。

[今译]一切生灵病患的缘由有种种不同之处，所有病患的痛苦有种种不同之处，所有的方药治疗有种种不同之处，病患的痊愈因素也有种种不同之处。

设有病恼，不以为患，一生不尅，历劫不休。

《摩诃止观》卷七

[注解]尅：克。劫：灾难。

[今译]假如有病恼，却不以为患，一生不去克制，便会经历灾难永无休止。

人得病有十因缘。一者久坐不饭，二者食无贷，三者忧愁，四者疲极，五者淫泆，六者瞋恚，七者忍大便，八者忍小便，九者制上风，十者制下风。

《佛说佛医经》

[注解]贷：推卸。泆：放荡。上风、下风：据《佛教大辞典》，制上风为忍呼吸，制下风为忍放屁。“风”理解为一种“气”似也较妥，“上下”则相对于身体部位而言。上风可指口鼻之气，喷嚏、咳嗽、喘气均可言上风。下风可指丹田之气。

[今译]人得病有十种原因。一为久坐，不食任何东西；二为饮食没有节制，来者不拒；三为忧思愁虑；四为疲倦至极；五为淫欲纵情；六为仇恨愤怒；七为忍大便；八为忍小便；九为憋上气；十为憋下气。

喘息喜乐是内病患。

《摩诃止观》卷五

[注解]病患：此指病患。

[今译]喘息和喜乐过度是导致体内病患的原因。

常止心于足者，能治一切病。……止心于足，最为良治。今常用屢有深益，以此治他，往往皆验。

《摩诃止观》卷八

[今译]常收摄心念于足，能治一切病。……收摄心念于足，是最好的治疗方法。今常用屢屢有深切益处。用这一方法治其他疾病，往往都有效果。

气上、腹满胸烦、头痛闷……若治之法，闭口蹙鼻，不令气出，待气遍身，然后放气令长远，从头至足，遍身皆作出想，牵之令尽，如是三遍。

《摩诃止观》卷八

[注解]蹙：皱；收缩。

[今译]气上喘息、腹部胀满胸口烦闷、头痛如裹，……如论治疗方法，可闭口皱缩鼻子，不叫气出，等待气走遍全身，然后放气，令气长远，从头到脚，想象全身都出气，使气出尽。如此这般，三遍。

赤白痢、卒中恶、面青、眼反、唇黑、不别人者，以手痛捻丹田，须臾即差。

《摩诃止观》卷八

[注解]眼反：眼珠翻白。痛捻：彻底地用手指搓。丹田：针灸穴位，脐下三寸处。须臾：立即。

[今译]下痢脓血、卒然中恶邪、面青、眼珠翻白、唇紫黑、不能辨别人，治疗时用手指彻底地搓丹田穴，不久即会痊愈。

若不识病，浪行治法，不相主对，于事无益。

《摩诃止观》卷八

[注解]浪行：放纵、胡乱地进行。主：指主要。对：与主要相对，指次要。

[今译]若不识病，胡乱进行治疗，不视病患的主次，那是于事无补的。

用气治者，谓吹呼嚔呵嘘噓，皆于唇吻吐纳，转侧牙舌，徐详运心，带想作气。若冷用吹，如吹火法；热用呼；百节疼痛用

嘿，也治风；若烦胀上气用呵；若痰饮用嘘；若劳倦用哂。

《摩诃止观》卷八

[今译]用气治疗，是说吹、呼、嘿、呵、嘘、哂，都是在唇吻吐纳，转侧牙舌，徐缓而详细地用心，带想象力作气。如病冷用吹，像吹火的方法；病热用呼；肢节疼痛用嘿，嘿气也可治风病；如烦胀喘息用呵；如痰饮用嘘；如疲劳倦怠用哂。

口吹去冷，鼻徐内温，安详而入，勿令冲突，于一上坐，七过为之，然而安心。安心少时，更复用气。此是用治意。若平常吐秽一两即足。口呼去热，鼻内清凉。口嘿去痛除风，鼻内安和。口呵去烦下气散痰者，想胸痰上分随口出，下分随息溜，故不须鼻中补也。嘘去满胀，鼻内安销。哂去劳乏，鼻内和补，细心出内，勿令过分，善能斟酌，增损得宜，非唯自能治病，亦能济他。

《摩诃止观》卷八

[注解]内：通纳。于一上坐：于平坦之处打坐。七过：七遍。安销：安除。

[今译]口吹去除病冷，鼻内徐缓纳气使温，安详而入，不使气冲突，于平坦之处打坐，七遍，然后安心。安心一会儿，再复用气。这是用于治疗的方法。如是平常吐秽，就一两遍足够了。口呼去除病热，鼻纳清凉之气。口嘿去除痛风，鼻纳安和之气。口呵去烦下气散痰，想象胸痰上部分随口排出，而下部分随气溜走，所以不须靠鼻中补纳气来治疗。嘘气去除满胀，鼻纳安销之气。哂气去除劳倦困乏，鼻纳和补之气，细心出气与纳气，勿使其过分，善用斟酌，增损合宜，不仅自能治病，而且能济他。

呵治肝，吹呼治心，嘘治肺，嘻治肾，咽治脾。

又六气同治一脏，脏有冷用吹，有热用呼，有痛用嘻，有烦满用呵，有痰用嘘，有乏倦用咽。

《摩诃止观》卷八

[注解]烦满：烦闷。嘻：同熙。咽：同噤。

[今译]呵治肝病，吹呼治心病，嘘治肺病，嘻治肾病，咽治脾病。

又如六气同治一脏疾病，脏有冷用吹，脏有热用呼，有痛用嘻，有烦满用呵，有痰用嘘，有乏力困倦用咽。

上气胸满、两胁痛、背脊急、肩井痛、心热懊痛、烦不能食、心瘿、脐下冷、上热下冷、阴阳不和、气嗽，右十二痛皆止丹田，丹田去脐下二寸半。

《摩诃止观》卷八

[注解]上气：喘气。背脊：背脊骨。肩井：针灸穴位名，在颈肩部。懊痛：懊恼疼痛。阴阳不和：阴阳失衡。

[今译]喘气胸满、两胁疼痛、背脊挛急、肩井疼痛、心热懊痛、烦不能食、心悸、脐下冷、身体上热下冷、阴阳失和、气喘咳嗽，上十二病痛都能止于丹田，丹田在脐下二寸半处。

运十二息者，谓上、下、焦、满、增长、灭坏、冷、暖、冲、持、和、补。……上息治沉重地病，下息治虚悬风病，焦息治胀满，满息治枯脊，增长息能生长四大，……灭坏息散诸病膜，冷息治热，暖息治冷，冲息治症结肿毒，持息治掉动不安，补息补虚乏，和息通融四大。作诸息时，各随心想，皆令成就，细知诸病用诸息，勿谬用也。

《摩诃止观》卷八

[今译]运十二气息,指的是上、下、焦、满、增长、灭坏、冷、暖、冲、持、和、补。……上息治疗沉重地病;下息治疗虚悬风病;焦息治疗胀满水病;满息治疗枯脊火病;增长息能使地、风、水、火四大生长……灭坏息能祛散诸种痼膜(一种病理产物);冷息治热病;暖息治冷病;冲息治症结肿毒;持息治摇动不安;补息补虚乏之体;和息通融四大。作诸息时,各随心想,灵活应变,皆可获得效果。细心知晓诸病所用诸息,不可谬误运用。

善巧用治,吐纳得所,运想成就,不失其宜,如琴弦缓急。

《摩诃止观》卷八

[今译]善用、巧用气息治病,吐纳得当,运气随意,得心应手,便可获得治疗成就,不可失其机宜,宛如琴弦弹拨有缓有急。

若禅思时,心多觉观,遍缘三毒,当用数息为治。数若不成就,即知心去,去即追还,从初更数,防散碌心,此为良治。

《摩诃止观》卷七

[注解]觉观:粗思名觉,细思名观。二者皆为妨碍定心。《智度论二十三》曰:“是觉观扰乱三昧……难可舍离。”三毒:即贪、瞋、痴。散碌心:散乱纷繁之心。

[今译]如作禅思时候,心有太多的觉观,到处攀缘三毒,应当用数呼吸的办法来治疗。数呼吸的办法没有用,这是内心去离禅定,要将它追还过来,再从头数呼吸。防散乱纷繁的心,这是良好的治法。

用息治八触相违病者,若因重触成地大病,偏用出息治

之。若发轻触成风病，偏用入息治之。若发冷触成水病，偏用出息治之。若发热触成火病，偏用入息治之。

《摩诃止观》卷八

[注解]八触：身有感触，初得禅定时身中所生八种感触：重触、轻触、冷触、热触、涩触、滑触、软触、粗触。《止观八》曰：“此八触四上四下，入息顺地大而重，出息顺风大而轻。又入息顺水大而冷，出息顺火大而热。又入息顺地大而涩，出息顺风大而滑。又入息顺水大而软，出息顺火大而粗。”

[今译]用气息治八触相违疾病，如果因为重触而生成地大病，偏用出气治之。如果发动轻触而生成风病，偏用入息治疗。如果引发冷触成水病，偏用出气治之。如果引发热触生成火病，偏用入气治之。

人有疾病，皆因过恶阴掩不见，故应以疾病，因缘饮食风寒恶气而起。由人犯违圣教，以致魂迷魄丧，不在形中，肌体空虚，精气不守，故风寒恶气得以中之。是以有德者虽处幽暗，不敢为非；虽居荣禄，不敢为恶。量体而衣，随分而食，虽富且贵，不敢恣欲；虽贫且贱，不敢为非。是以外无残暴，内无疾病也。吾人可不以百病自究，以百药自治，养吾天和，一吾心志，作耆年颐寿之地也哉！

《遵生八笺》

[注解]荣禄：功名利禄。天和：和，气也。谓天然的和气。耆年：耆，老也。谓长寿。

[今译]人有疾病，都是因为过恶而阴掩不现，所以出现疾病。疾病又因为饮食不当，感受风寒恶气引起。缘由为人违犯圣教，以致魂迷魄丧，魂魄不在形体之中，肌体空虚则精气不守，所以风寒恶气得以击中人体。因此，有德者虽然身处幽

暗之处，不敢为非作歹；虽然身居荣耀厚禄地位，不敢肆意为恶。量体之冷暖而穿衣，按胃口大小而食。虽富有且高贵，不敢纵欲胡为；虽贫穷且低贱，不敢为非作歹。因此，有德者外无残暴之举，内无疾病之忧。我们怎可不以百病自究，百药自治，颐养天然之气，一吾心志，作者年颐寿之地呢！

七、仁慈为善勤治生

古人云：“养寿须修德，欺心枉吃斋。”意思是说，欲养生致长寿的人必须修德积善，不然只是欺骗自己，枉然吃斋戒荤罢了。佛教养生尤重慈悲为怀，“恒求善事，利益一切。”慈的含义是给与众生欢乐，悲的含义是拔除众生痛苦。为了使众生脱离痛苦，修行者除自身刻苦修习外，还要帮助他人证悟真理，达到涅槃彼岸，也即要普渡众生。这是佛教倡导多做善事，净化内心的宗旨。

仁慈为善有多种形式，孝敬父母、尊敬师长、布施他人、自我慎独等等，其修行的结果如《增一阿含经》卷四所言，可得卧觉皆安，天护人爱，横灾不侵，得生梵天种种善果。清代养生家高濂在《遵生八笺》中引《大藏经》语：“外无残暴，内无疾病。”《无量寿经》亦云：“勤行求道德，可获极长乐，寿乐无有极。”可见，仁慈为善与养生关系之密切。

人们发现，经常为善的人，心绪安宁，心胸坦荡，在受到人们尊敬与爱戴的同时，自己的心身得到慰藉，精神得以愉悦。现代医学认为，人若处于愉快平衡的状态，体内可以分泌出一些有益的激素酶类和乙酰胆碱等物质，它们能使血液的流量以及神经细胞的兴奋调节到最佳状态，有助于调动体内的潜能，以增强免疫功能，抵抗疾病。因而，身体机能必然和谐而获长寿。有人对我国近二千名 80 岁以上的健康老人进行分

析,发现他们往往心地宽厚,性情开朗,乐于行善奉献是他们长寿的一个共同特点。

《佛说佛医经》指出:治生应“如蜂作蜜,采取精华,勤苦积日已成。”勤苦积日,用佛教术语来讲是精勤不懈怠。仁慈为善,也应如此。“恒求善事”,须如“小水常流,则能穿石。”治生勤奋、有恒,就一定能达健康长寿之宫殿。“有志者事竟成”、“只要功夫深,铁杵磨成针”等等这些至理名言,对于我们理解佛教意义上的“精进”,对于我们养生治生大有裨益。

佛言人治生,譬如蜂作蜜,采取精华,勤苦积日已成。

《佛说佛医经》

[注解]佛:有许多别称,如:如来、善逝、世尊。佛往往专称释迦牟尼。

[今译]佛言人治生,犹如蜜蜂酿蜜,须不断采取精华,成年累月苦作,方可成就。

精进方便,一向精勤求,有力趣向,专著不舍,亦不衰退,正伏其心。

《圣谛经》

[注解]精进:佛教名词,又曰精勤。《慈恩上生经疏下》曰:“精谓精纯无恶杂故。进谓升进不懈怠故”。佛教意义上指在修善断恶、去染转净的修行中不懈地努力。

[今译]修身养性,追求涅槃之道应勤勉精进,一心向着最高境界,专心执着,不舍弃不后退,保持正直向上之心。

勤精进,则事无难者,是故汝等,当勤精进,譬如小水常

流，则能穿石。

《遗教经》

[注解]汝等：指修行人。

[今译]勤于修善断恶，去染转净之修行，只要努力不懈，就能战胜困难之事。因此，修行者应当勤精进。精进犹如滴水常流，能穿巨石。

虽有多闻，若不修行，与不闻等，如人说食，终不能饱。

《楞严经》卷一

[今译]虽然多闻种种道法，倘若不自修行，与不闻道法一样，也如听人说食，终不能饱。

人命在几间？对曰：呼吸之间。

《四十二章经》

[注解]佛陀问诸比丘：“人命在几间？”有答曰“在数日间”，有答曰“在饭食间”。惟有答曰“在呼吸之间”，才得到佛陀的首肯：“善哉，子可谓为道者矣！”它告诫人们生死距离并不遥远，提醒人们治生为道需精进不息，分秒必争。

[今译]人命生与死的距离有多远？答曰：在呼吸之间。

命欲日夜尽，及时可勤力，世间谛非常，莫惑堕冥中。

《法句经》

[注解]谛：谓真实不虚之义。冥：昏暗；愚昧无知。

[今译]生命在日夜消逝息尽，人们应及时勤奋努力。世间真谛非凡伟大，须追求不懈。不要迷惑和堕落于愚昧黑暗之中。

圣贤之学，固非一日之具。日不足继之以夜，积之岁月，自然可成。

《禅林宝训》第一

[注解]圣贤：指圣人贤者。圣人：谓道德智能极高的人。贤者：谓才能德行好的人。

[今译]圣人贤者的学识才能，本来不是一天可以具备的。只有勤学不断，日不足，便以夜继之，积累岁月之久，自然可以成就圣贤之学。

欲得谷食当行耕种……欲得智慧当行学问。

《法句譬喻经》第一

[注解]谷食：庄稼和粮食的总称，如五谷。智慧：指如实地了解事物，辨认判定是非、善恶的能力。

[今译]要想得到谷食应当进行耕种……要想获得智慧应当勤行学问。

夫人为道犹所锻铁渐深，弃去垢，成器必好。学道以渐深，去心垢，精进就道。暴即身疲，身疲即意恼，意恼即行退。

《四十二章经》

[注解]垢：污垢；锈浊。暴：指过分急躁。

[今译]治生为道，犹如锻铁渐深，弃去锈浊杂垢，必成好器。学道渐深，弃去心垢染污，坚持不懈地修行从善断恶，去染转净之道，就会有成就。过分急躁，则易致身体疲劳，身疲就会出现意恼，意恼则会使修行退步。

一念静心，终成正觉，跬步不休，跋鳖千里。器有利钝，根有浅深，及其成功一也，独在乎发愤立志而已矣。

《天目明本禅师杂录》卷上

[注解]一念：思念对境唯一，《无量寿经疏》曰：“以事究竟为一念。”正觉：梵语 Sambodhi(三摩地)意译，指一切诸法的真正觉智。成佛曰成正觉。跬步：半步；跨一脚。跛：瘸了一条腿。跬步不休，跛鳖千里：比喻只要努力不懈，即使条件很差，也能获得成功。器：指才能或人才。根：指六根，根是“能生”之意，因眼、耳、鼻等六根，能对色、声、味等六尘生起感觉。

[今译]静心专注，思念对境唯一，终究可以成佛。跬步不休，跛鳖也能行千里。人器有聪慧和愚蠢之分，根性有浅与深之别，要获得成功，唯独在于一心发愤立志而已。

莫轻小善，以为无福，水滴虽微，渐盈大器，凡福充满，从纤纤起。

《法句经》

[注解]福：与祸相对，指福运、福气。盈：指充满，溢出。纤纤：形容细微的事物。

[今译]莫要轻视小善，以为不会带来福运。水滴虽然微小，滴水不断就会渐渐充盈大的容器。大凡福运充满，还须从细微之处做起。

莫轻小恶，以为无殃，水滴虽微，渐盈大器，凡罪充满，从小积成。

《法句经》

[注解]殃：祸殃。

[今译]莫要轻视小恶，以为没有祸殃。水滴虽然微小，滴水不断便会渐渐盛满大的容器。大的罪恶也是从纤小积聚而成。

大慈大悲，常无懈倦，恒求善事，利益一切。

《法华经·譬喻品》

[注解]大慈大悲：给与欢乐为“慈”，拔除痛苦为“悲”，合称“慈悲”。《大智度论》二十七曰：“大慈与一切众生乐，大悲拔一切众生苦”。爱一切众生为大慈，拯救一切受苦受难的人为大悲。恒：恒久；恒心。一切：指一切生灵。

[今译]大慈大悲，常不松懈倦怠，持之以恒追求善事，利益一切生灵。

但能于诸佛教中乃至善事，一毛一滴，一沙一尘，如是利益，悉皆自得。

《地藏经·利益存亡品》第七

[今译]只要能在诸佛的教导下做善事，即使是一毫一滴，一沙一尘，都能使自身得到利益。

. 313 .

欲成佛道者，当先正身，言念相应……积德累善，施恩不倦。

《佛说菩萨本业经》

[今译]要想成佛道，就应当首先正身，言语心念相应，……积德累善，不疲倦地造福于人。

人为道譬如一人与万人战。披甲操兵出门欲战，意怯胆小乃自退走。或半道还，或格斗而死，或得大胜还国高迁。

《四十二章经》

[今译]人治生为道犹如一人与万人战斗。身披盔甲，手操兵器出门参加战斗，如果意怯胆小就会不战而退。有人半

途而还，有人格斗而死，也有人大获全胜归国而被重用。

夫为道者，犹木在水寻流而行，不左触岸，亦不右触岸。不为人所取，不为鬼神所遮，不为迴流所住，亦不腐败。吾保其入海矣。

《四十二章经》

[注解]迴流：回流，指迂回之水流。

[今译]为道修行者，犹如树木在水中寻流而行，不朝左触岸，也不往右触岸。不被人所夺取，也不被鬼神所遮挡，不被迂回之水流所抵住，自身也不腐败。我保证其可以入海。

内外身观，精勤不懈，舍世贪忧。

《游行经》

[注解]观：泛指一切思维观察活动。特指在佛教“正智”指导下，对特定对象或义理的观察思维活动。

[今译]内外身观之活动，在于修善断恶，去染转净，努力不懈，舍弃世间欲念和烦恼。

凡虑发乎心，皆念念受报。……是以行道之人，每慎独于心，防微虑始，以至理为城池。

晋·希超《奉法要》

[注解]念念：梵语刹那，意为极短之时，顷刻间。慎独：指在独处无人注意时，自己的行为也谨慎不苟。城池：城为城垣，池为城河，旧时都邑四周有城垣及城河，以资防护守卫，故曰城池。

[今译]大凡思虑，发自内心，且都受报于顷刻间。……所以修行佛道之人应每每于内心深处慎独，从思虑起即防微杜

渐，以至理名言为城池。

古圣治心于未萌，防情于未乱，盖预备则无患。……古之贤哲有终身之忧，而无一朝之患。

祸患藏于隐微，发于人之所忽。

《禅林宝训》第一

[今译]古人圣贤治心于尚未萌芽，防情于尚未邪乱，有预备则无患。……古代贤明聪慧之士虽有终身忧虑，但无一朝之祸患。

祸患藏匿于隐蔽细微处，发生于人之疏忽处。

何独没于忧愁烦恼之海，不自觉悟，勤修众善？

《贤愚经》

[今译]为何偏独沉没于充满忧愁烦恼的苦海之中，不自觉悟起来，勤奋修行众善呢？

.315.

行道守真者善，志与道合者大。

《四十二章经》

[注解]真：本性，本质。大：通“泰”，平稳安定之义。

[今译]推行道义以守内心真挚的人善良可贵，意志与道义结合的人身心平稳安定。

何者多力？忍辱最健。忍者无怨，必为人尊。

《四十二章经》

[注解]忍辱：梵语 ksanti 意译，是大乘菩萨须修行“六度”之一。所谓六度，指布施、持戒、忍辱、精进、禅定与智慧。《维摩诘经·佛国品》云：“忍辱是菩萨净土。”《大集经》云：“忍辱如

大地”，就是说修忍辱者能忍受外来一切侮辱和恼害而不生瞋恚之心。忍辱是佛教治生之道，也是我们善待自己的好方法。假如我们遇到误解，被人辱骂；或遇到挫折，被人嘲讽的话，就不能忍受，或生瞋恚愤怒之心，或一蹶不振，都将与事无补，与身不利。

[今译]何者为多力？忍辱最为多力而稳健。忍者无怨恨，必会被人尊。

节身忍言，守摄其心，舍恚行道，忍辱最强。

《法句经》

[今译]节身忍言，须看守调摄其心；舍弃瞋恚修行法道，忍辱最为强劲。

·316·

念念无间是功，心行平直是德。

《六祖坛经》

[注解]念念：指心念。念念原义为刹那，短瞬之间。凡物变化于极少时者，莫如心念。故念念转义为心念。

[今译]心念不断观悟道法是功，内心与行为公平正直是德。

内心谦让是功，外行于礼是德。

《六祖坛经》

[今译]内心谦虚退让是功，行为符合礼仪是德。

夫为道者，譬如持炬火入冥室中，其冥即灭而明犹在。学道见谛，愚痴都灭，得无不见？

《四十二章经》

[今译]治生为道的人，犹如手持火炬进入暗室，其暗室即刻会由暗生明。学道可见真谛，使愚昧无知从此消失，还怕见不到吗？

欲学无上菩提，不可轻于初学。下下人有上上智，上上人有没意智。

《六祖坛经》

[注解]无上菩提：指至高无上的觉悟，对佛教真理的彻底觉悟。据说获得这种觉悟，就不会退转和丧失。上上人：指地位高贵显赫之人。下下人：指地位卑鄙低贱之人。没意智：没，沉没，意识、智能沉没，喻非常愚笨。

[今译]要想学习至高无上的觉悟之道，不可轻视初学。地位卑贱的人会有超常的智慧，地位高贵的人也会有非常愚蠢的时候。

念念不被愚迷染；念念不被骄诤染；念念不被嫉妒染。

《六祖坛经》

[今译]时刻不要被愚痴迷惛所染；时刻不要为骄傲狂妄所染；时刻不要被嫉妒所染。

尊莫尊乎道，美莫美乎德。道德之所存，虽匹夫非穷也，道德之所不存，虽王天下非通也。

《禅林宝训》第一

[注解]道：指法则、规律，与“德”相对。德：指具体事物从“道”所得的特殊规律或特殊性质。匹夫：古代指平民中的男子，也泛指寻常之人。王天下：王，一国之君主，此作动词，谓统领天下。通：通达、通彻首尾，通遍。

[今译]要尊崇的不外乎是道,要赞美的不外乎是德。存有道德,虽是一介平民但不贫穷;不存有道德,虽君王统领天下却不能通治天下。

佛言天下有五难。贫穷布施难,豪贵学道难,制命不死难,得睹佛经难,生值佛世难。

《四十二章经》

[注解]布施:《大乘义章十一》曰:“以己财事分布与他,名之为布;舍己惠人曰之为施”。制命:掌握命运。睹:看见。后两句意在劝人珍惜人生,从善修行。

[今译]佛说天下有五难:贫穷布施难,豪贵学道难,掌握自己命运难,得睹佛经难,生值佛世难。

忍色离欲难,见好不求难,有势不临难,被辱不瞋难,触事无心难,广学博究难……对境不动难。

《四十二章经》

[注解]不临:不居高临下。境:六境,即六尘。

[今译]忍色抑制情欲难,见着好物不贪求难,有权势不居高临下难,被人侮辱不瞋患难,遇事不动心难,广学博究难,……对六境不动而无有烦恼难。

百尺竿头须进步。

《景德传灯录·湖南长沙景岑禅师》

[注解]百尺竿头:百尽高的竹竿顶端,谓极高处。百尺竿头须进步,多用以勉励学者不要满足已学得成果,而要精勤不断,继续努力,更求进步。佛教意义上指即使修行到了很高的境界,也不能自满而中断自身的修养。

[今译]修行即使到了百尺竿头,也还须不断进步。

仁者行道德,兴教化,安上下,悦往来;明者遵礼义,识安危,察贤愚,辨是非;勇者事果决,断不疑,奸必除,妄必去。

仁而不明,如有田不耕;明而不勇,如有苗不耘;勇而不仁,犹如割而不知种。

《祥林宝训》第一

[今译]仁德者行道德,能振兴教育文化,安定上下,愉悦往来;贤明者遵礼重义,认识安危,洞察贤愚,明辨是非;骁勇者处事果敢,当断不疑,必除奸诈,必去虚妄。

夫绝爱原,灭荣冀,息驰骋,莫先于止;了疑惑,达九道,见身幻,莫首于观。大圣以是达五根,登无漏,扬美化,易顽俗,莫先于正。

晋·道安《出三藏记集经序》卷十

[注解]止:停止,即静息动心,心定于一处。九道:谓修道至深。身幻:幻者化也。超脱烦恼之身,可指佛身。观:泛指一切思维观察活动,特指在佛教“正智”指导下对特定的对象或义理进行观察思维活动。五根:指修行佛教所依靠的五种内在条件:信根、精进根、念根、定根、慧根。《俱舍论三》曰:“于清净法中,信等五根有增上用。所以者何,由此势力伏诸烦恼,引圣道故。”无漏:漏者,烦恼之异名,漏泄之义,贪瞋痴等烦恼日夜由眼、耳、鼻等六根之门漏泄流注而不止,故谓漏。漏又有漏落之义,烦恼令人漏落“三恶道”(地狱道、饿鬼道、畜生道)。离烦恼即无漏。正:佛教意义上即指正道或指圣道。圣者正也,其道离偏邪,故曰正道。又圣者之道谓之圣道。正能到涅槃,故谓之道。

[今译]断绝贪爱之原本，熄灭荣誉希冀之心，静息心绪驰骋不停，莫过于以止为先；解明疑惑，抵达九道，显现佛身，莫过于以观为首。大圣贤明之人以它达五根，登无漏，扬美化，易顽俗，而欲达此境界，莫过于以正为始。

修习慈心，遍满一方，余方亦尔，周遍广普，无二无量。

《游行经》

[注解]无二：谓成佛之道唯一无二。无量：《摄大乘注释》卷八：“不可以比类得知为无量”。形容既多又广，不可估量。

[今译]修习仁慈之心，推广普及，一方遍满，其余地方皆满，这是成佛之道的唯一且不可估量的办法。

布施者获福，慈心者无怨，为善者消恶，

离欲者无恼，若行如此行，不久般涅槃。

《大涅槃经》

[注解]般涅槃：意为完全寂灭，即超脱世间一切烦恼的绝对清静的境界，是对生死诸苦及其根源的彻底断灭。布施：梵语 Dāna 之意译，以福利施于他人，所施虽有种种，而以施与财物为本义，施者可得大富乐之果。

[今译]布施者可以获福，慈心者无怨无悔，为善者消灾灭恶，离欲者无烦无恼，若行此番品德行，不久可得般涅槃。

修诸德本，虑而后行，唯济人命，终身安乐。

《佛说孛经抄》

[注解]德本：德行，人以德为本，故名。

[今译]修行诸品德，思虑而后行，唯有济人命，终身获安乐。

独作诸善，不为众恶。身独度脱，获其福德。可得长寿泥洹之道。

《无量寿经》卷四

[注解]独：惟独，只有。泥洹：即涅槃。

[今译]唯独作善行善，不作众恶之事，身体才能度脱生死，获其福德，才能得到长寿涅槃之道。

兴大悲，愍有情……於诸众生，视若自己。拯济负荷，皆度彼岸。

《无量寿经》卷一

[注解]愍：哀怜也。拯：救助。济：渡、益。拯济：救度。负：担荷。

[今译]心起大慈大悲，哀怜众生。……视众生如同自己，救度担荷，皆抵智慧彼岸。

专求白法，惠利群生。

《无量寿经》卷二

[注解]白法：白净之法，指一切善法。《大乘义章七》曰：“善法鲜净，名之为白。”惠：惠施。利：利济。

[今译]专求慈善清净之法，用以普施有情，利乐群生。

好行惠舍，心无怖畏。

《大日经》卷三

[今译]善于惠施之行的人，心无恐怖畏惧。

布施时六根清静，善欲心生；善欲心生，故内心清静。

《大智度论》卷十一

[今译]布施于他人的时候,自身六根清净,善欲从心生起,所以内心随之清净。

自利利人,人我兼利。

《无量寿经》卷上

[注解]自利:指上求佛法。利人:下化众生。

[今译]上求佛法,下化众生,则他人和自我都能得到好处。

一切含识,命无大小,等心爱护。……危难之流,殷切拔济,方便救度,皆令解脱。

《永嘉集》

[注解]含识:含有心识者,即有情之物。同含灵、含生之义。殷切:恳切。拔济:佛教名词,谓拔苦济难。救度:救助超度。

[今译]对于一切有情者,生命无论大小,都须以平等心爱护。……遇到受危难者,要殷切拔苦济难,给予救助超度之方便,使受危难者得以解脱困境。

非贤不友,非圣不宗。

《勅修百丈清规》第五

[注解]贤:有才能有道德的人。圣:人格高尚、知识丰富的人。

[今译]不是贤达之士,不要与之交友;不是圣明之人,不要对之宗仰。

不与恶人而为伴党。

《游行经》

[今译]不要与品行不端之人结交为朋友。

能善行礼节，常敬长老者，四福自然增，色力寿而安。

《法句经》

[注解]长老：长者，老者。四福：四种福运。色力：面色、力气。喻身体。

[今译]能够善行礼节、常敬年老长辈的人，便自然增长四福，身体平安康寿。

慈心孝顺，供养父母，计其功德，殊胜难量。

《贤愚经》

[注解]计：计算，衡量。殊：很，极其。

[今译]慈心孝顺，赡养父母，其功德极其高尚，难以衡量。

教化之纪，孝顺为本。

《字经抄》

[注解]教化：教育感化。纪：找出散丝的头绪。喻事物之头绪。孝顺：子女对双亲竭诚顺命之道。

[今译]教育感化之始，要以孝顺为根本。

尊敬父母及余尊长。

《大涅槃经》

[注解]余：其余。

恭敬父母，尽心孝养；愍念童仆，知其有无。

《大涅槃经》

[注解]愍：哀怜；爱怜。

[今译]对父母要敬重有礼，要尽心孝顺赡养；对童仆要有爱怜之心，了解他们的疾苦。

老者以为母，长者以为姊，少者为妹，幼者为子。敬之以礼。

《四十二章经》

[今译]将年老者当作父母，年长者当作兄姐，年少者当作弟妹，年幼者当作子女。以礼相敬。

欢悦和谐，犹如水乳……护持禁戒，不生犯想。

《大涅槃经》

[今译]彼此和悦相处，像水乳融合一起……要护守禁规戒律，不生触犯禁戒之想。

亲戚和睦，各相承顺。

《大涅槃经》

[今译]亲戚之间和睦相处，互相顺承。

仁慈谦顺，敬长爱小，则为贵人；凶恶强染，骄恣自大，则为贱人。

《贤愚经》

[注解]贵人：可贵之人。贱人：低贱之人。

[今译]为人仁慈谦逊，敬老爱幼，则是可贵之人；为人凶恶残暴，骄慢放纵，则是卑贱低劣之人。

远避恶人，淫荒勿友，从事贤者，以成明德。

《李经抄》

[注解]明德：美德。

[今译]远远地躲避恶人，勿与那些荒淫无度之人为友，要跟从那些事奉贤达的仁人，使自己成为美德之人。

近善知识，远离恶人。

《大涅槃经》

[注解]善知识：指道德高尚，知识渊博，富有智慧的人。

[今译]要亲近道德高尚、知识渊博、富有智慧的人，远离作恶不端、品行不良的人。

可敬知敬，可事知事，博施兼爱，有慈愍心。诸天所称，常与善俱，不与恶会。

.325.

《游行经》

[注解]俱：在一起。

[今译]对值得尊敬的人知道尊敬，对应该做的事知道去做。广泛施舍，兼爱众人，有仁慈怜悯之心。普天所称誉的人，常与善良在一起，而不同邪恶交会。

善共和同，所行质直，无有谗诤。道果成就，上下和顺，法身具足。

《游行经》

[注解]道果：道为菩提，果为涅槃，涅槃由菩提之道而证得，故曰果。简单地讲，道果即指通过对佛教真理的觉悟而得最高境界。法身：又称佛身，指以佛法成身或身具一切佛法。

[今译]善于和睦共处，和衷共济，品行正直，无有阿谀奉

承，道果可以成就，上下和顺，法身完备。

善根者不食不恚不痴。一切善法从此三生。

《十住毘婆沙论》

[注解]善根：善能生妙果，所以称善根。善法：即身、口、意三业之善法。

[今译]善根者，不贪婪、不嗔恚、不痴迷。一切善法由此三善产生。

慈悲即是观音，喜舍名为势至，能净即释迦，平直即弥陀。

《六祖坛经·疑问品》

[注解]观音：是“观世音”之略，由于避唐太宗李世民的讳，所以常称“观音”，为阿弥陀佛的左胁侍，“西方三圣”之一。佛教经典把他描述为大慈大悲的菩萨，只要遇难的众生诵其名号，他就能“观”其声音，前来拯救，故称“观世音”。喜舍：对一切众生都毫无区别地欢喜和布施。势至：即“大势至菩萨”，是阿弥陀佛的右胁侍，与阿弥陀佛、观音菩萨合称“西方三圣”。《观无量寿经》说他能以智慧之光普照一切，使地狱、饿鬼、畜生这“三恶道”中的众生“得无上力”，所以名为“大势至”。释迦：即释迦牟尼，佛教创始人。

[今译]慈悲为怀，拯救众生，那么他自身就等同于观音，布施一切人，没有厌恶之念，他与大势至菩萨没有区别，自心保持清静，不受尘世染污，就与释迦牟尼没有区别，自心公平正直，自己就是阿弥陀佛。

若瞋恚盖多，当念慈心，灭除恚火。……今修慈心，弃舍此恶，观一切人父母亲想，悉令得乐。……作是观时，瞋心即

息,安心入禅。

《摩诃止观》卷四

【注解】瞋恚盖:五盖之一。盖:覆心神,使之昏暗。瞋恚盖系指愤怒仇恨之盖。观:想。

【今译】如果愤怒瞋恨之盖较多,当念慈心,灭除瞋恚之火。……今后修习慈善之心,弃舍瞋恚盖之恶,视所有人为父母亲,全都叫他们获得快乐。……作这种观想时候,愤怒之心即刻息灭,可以安心入禅。

古之圣人,其为善也,无小而不崇;其于恶也,无微而不改。改恶崇善,是药饵也。

《大藏经》

【今译】古代圣人做善事,从不因事小而不做;对待恶事,从不因事微而不改。去除恶事崇尚善事,是养生的药饵。

·327·

若得遇知识,替与减负或全与负,是知识有大力故。复相扶助,劝令牢脚。若达平地,须省恶路,无再经历。

《游行经》

【注解】知识:即佛教意义上的“善知识”,指道德高尚、知识渊博、富有智慧的人。

【今译】如果遇到道德高尚、有智慧、有知识的人,替人减轻负担或替人全部解脱重负,那是知识有伟大的力量。复又予以扶助,劝令站稳脚跟,到达平地。是人应反省自己,不再重蹈恶路之复辙。

年方三十,志立学成,既居禄位,先酬师德。

唐·玄奘《大唐西域记》

[注解]禄:指奉禄。位:地位。酬:酬谢。

[今译]年纪刚刚三十,志向确立,学业有成。身居待遇优厚的地位,则应酬谢老师的恩德。

一切无所爱惜,有人乞者乃至骨肉不惜。唯除父母。

《四分律》第三十一

[注解]乞:乞讨。

[今译]一切没有可以爱惜的,有人乞讨可以献出所有乃至亲生骨肉。唯一除了父母之外。

常行于慈心,除去患害想,

大悲愍众生,矜伤为两泪。

修行大喜心,同已所得法,

救护以道意,乃应菩萨行。

《贤愚经》

[注解]矜伤:悲惜。应:受。菩萨行:即行菩萨道。菩萨道的主要精神体现在大慈大悲,普渡众生。

[今译]常行慈善心,可除患恨心,大悲怜众生,悲惜两泪行。修行大喜心,如同佛法行,救护以道法,如受菩萨行。

看护有病之人当行五种之德。一知病人之可食不可食,二不嫌恶贼病人之大小便利唾吐,三有慈悲心不为衣食,四能经理汤药等,五能为病人说法。

《四分律》第四十一

[今译]看护有病的人应当行以下五种德:一知道病人可食与不可食之物;二不嫌弃厌恶病人的大小便及唾吐之物;三有慈悲之心,看护病人不为衣食;四能料理汤药等事;五能为

病人解说佛法。

当于恶中而修观慧……在家之人带妻挟子，官方俗务，皆能得道。

《摩诃止观》卷二

[注解]恶中：恶劣环境中。观慧：观真理之智慧也。《华严疏》三十六曰：“观即是慧”。

[今译]应该在恶劣环境中修行智慧……在家的人携子带妻也好，官方俗务也罢，只要修行都能得道。

八、戒恶弃毒身常安

戒恶弃毒，在佛教意义上是指戒断“十恶”，摒弃“三毒”。所谓十恶，就是杀生、偷盗、贪欲、两舌、恶骂、妄言、绮语、瞋恚、愚痴、嫉妒。所谓三毒就是贪、瞋、痴（无明）。戒恶弃毒是关系到人们一生健康与否的大问题。

作恶行毒，有悖于社会道德准则的人常常多病短命，“刹那起恶，殃坠无间”说得一点不错。这并非危言耸听。因为作恶行毒者在做坏事的同时，往往提心吊胆，总怕遭到报复，总怕被绳之以法，必然在其心理活动中产生诸如紧张、内疚、自责、忏悔、恐惧等不良情绪，激起神经系统和内分泌系统的一系列反应，精神上、肉体上受到自体攻击，可谓身心俱损。由此埋下隐患，酿成灾祸。现代医学证明，50%以上的疾病是与不良情绪有关的，冠心病的发作、消化性溃疡、高血压、癌症等等无不与之有关。所以保持情绪的穩定平和从某种意义上讲，是有科学依据的。

贪欲致病，可用《遵生八笺》“患生于多欲，祸生于多贪”概括之。一个人在欲望上有太多、太高的要求而达不到目的时，必然会产生忧郁、幻想、失望、悲伤、苦闷等不良情绪，进而影响到人体正常生理代谢活动，降低人体免疫功能，以致疾病缠身、未老先衰。瞋恚致病，更“甚于猛火”。如果说贪欲对人体的危害是渐进发生的，那么瞋恚对人体危害则是迅速发生，它

是养生大戒。人在愤怒时，易引起体内各个系统功能的失调，为各种疾病打开方便之门。尤其过于持久，过于剧烈，引起体内机能严重失调，甚至导致死亡。据医学研究统计，易怒、脾气暴躁者其高血压、心脏病的发病率比一般人要高出许多；心肌梗塞和心绞痛病人，90%发病前有诸如发怒等剧烈情绪。《三国演义》中气死周瑜的故事便是典型。

宋朝司马光在《解禅六偈》中告诫人们：“忿怒如烈火，利欲如铍锋。”《法句经》亦云：“贪淫致老，瞋恚致病。”假如人们不认识此理，便会堕入“阿鼻狱”；认识此理并竭力去除这种不良情绪，则会“得道”。这个“道”，大则可指佛陀涅槃之道，小则可指养生之道。

我们从佛家治生修道的理论及方法中，取其合理、有益的养料加以借鉴吸收，可以解决人生所遇心理失衡、精神障碍等问题，将健康掌握在自己手中。而修行忍辱又是极为重要的一个环节。一个人不可能事事顺心如意，假如处于逆境，遭到挫折、打击、困难，被人误解和辱骂，就恼羞成怒或一蹶不振，大则不能达到佛家涅槃境界；小则害己伤身，于事无补。

“既出阴阳毂，哪论大小乘。”意谓既然要出离生死牢笼，无论佛教大乘还是小乘。大小乘修行的目的都是为了生死、证佛果。欲达此目的，必须断诸恶毒。“不杀则长寿，不盗则常泰。”戒恶弃毒者，身必常安也。

佛言众生以十事为善，亦以十事为恶。身三、口四、意三。身三者，杀盗淫。口四者，两舌、恶骂、妄言、绮语。意三者，嫉、恚、痴。

《四十二章经》

[注解]两舌:指搬弄是非。妄言:指狂妄之语。绮语:一切含淫意不正之言语。又译杂秽语。《俱舍论》十六曰:“一切染心所发诸语,名杂秽语。”《大乘义章》七曰:“邪言不正,其犹绮色。从喻立称,故名绮语。”

[今译]佛言众生以十事为善,也以十事为恶。所谓十事,就是身三、口四、意三。身三者,即杀生、偷盗、淫乱。口四者,即两舌、恶骂、妄言、绮语。意三者,即嫉妒、瞋恚、痴迷不悟。

性自远离一切杀生,不畜刀杖,不怀怨恨,有惭有愧,仁恕具足,于一切众生有命之者,常生利益慈念之心是菩萨。

《华严经》卷三十五

[注解]畜:积储。具足:具备满足之意。

[今译]稟性远离一切杀生之事,不储备刀杖,不怀怨恨,有惭愧之心,具足仁慈宽恕之心,对于一切有灵性之生命常生利益慈念之心的人是普渡世人、救助众生成就佛道的菩萨。

性不偷盗,菩萨于自资财常知止足,于他慈恕,不欲侵损。若物属他,起他物想,终不于此而生盗心。乃至草叶,不与不取,何况其余资生之具?

《华严经》卷三十五

[注解]资财:指资金财产。止足:指满足。资生:供给、资助生命。

[今译]菩萨稟性不偷盗,常满足于自己的资财,对他人的资产具仁慈宽恕之心,不欲侵吞损害。若物属于他人,则起他物想,终究不会为此而生盗心。连草叶都不相拿取,何况其余资助生命的物品呢!

性不两舌，菩萨于诸众生无离间心，无恼害心。……不喜离间，不乐离间，不作离间语，不说离间语。

《华严经》卷三十五

[注解]离间：挑拨离间。

[今译]菩萨禀性不搬弄是非，不在众生之间生挑拨离间之心，无恼人害人之心。……不喜欢离间，不乐于离间，不造离间语，不说离间语。

性不恶口，所谓毒害语，粗犷语，苦他语，令他瞋恨语，……鄙恶语，庸贱语，不可乐闻语，闻者不悦语，瞋忿语，如火烧心语，怨结语，……能坏自身他身语，如是等语，皆悉舍离。

《华严经》卷三十五

[注解]舍离：舍弃。

[今译]菩萨本性不恶口，所谓毒害之语、粗鲁之语、使他人受苦语，令他人愤怒语……卑鄙丑恶之语，庸俗下贱之语，不可乐闻语，听者不悦语，瞋恚语，如火烧心语，会产生怨结之语，……能毁坏自己或他人身体之语，如此等等，全都舍弃。

性不妄语，菩萨常作实语……乃至梦中亦不忍作覆藏语。

《华严经》卷三十五

[注解]实语：谓真实不假之语。覆藏语：谓遮盖、隐藏见不得人之语，即不光明正大之语。

[今译]菩萨禀性不说狂妄之语，常作真实不假之语……甚至在梦中也不忍心作不光明正大之语。

性不绮语，菩萨常乐思审语，时语实语，义语法语，顺道理

语，……乃至戏笑，尚恒思审，何况故出散乱之言。

《华严经》卷三十五

[今译]菩萨本性不说绮语，常常乐于说审慎三思之语，符合时事场合之语，真实不假之语，道义佛法之语，顺应道理之语……对于戏笑之语尚且经常思量审慎，如何会说出散乱不正之言语呢？

性不贪欲，菩萨于他财物，他所资用，不生贪心，不愿不求。

《华严经》卷三十五

[今译]菩萨本性没有贪婪之欲，对于他人财物，他人资生用品不生贪心，不祈愿不追求。

·334·

性离瞋恚，菩萨于一切众生，恒起慈心，利益心，哀悯心，欢喜心，和润心，摄受心，永舍瞋恨。

《华严经》卷三十五

[注解]摄受：佛教术语，又曰摄取。谓佛以慈心摄取众生也。有“四海之内皆为兄弟”之意。

[今译]菩萨禀性远离瞋怒，对于一切众生常起仁慈心，利益心，哀怜心，欢喜心，和润心，摄取心，以普济众生，永远舍弃瞋恨恚怒之心。

夫欲志求大道者，必先净修三业；然后于四威仪中渐次入道。

《永嘉集》

[注解]三业：指身业、口业和意业。《俱舍论》十三曰：“造作名业。”四威仪：指一行、二住、三坐、四卧。此四者各有仪则

不损威德。

[今译]欲立志求大道者，一定要先净修三业，祛除身业、口业和意业，然后在行住坐卧四威仪中渐按次第入道。

口之四过，生死根本，增长众恶。……是故智者欲拔其源，断除虚妄，修四实语，正直、柔软、和合、如实。此之四语，智者所行，何以故？正直语者，能除绮语；柔软语者，能除恶口；和合语者，能除两舌；如实语者，能除妄语。

《永嘉集》

[注解]口之四过：指口业之四过即妄言、绮语、两舌、恶口所带来的罪过。虚妄：佛教术语，无实云虚，反真云妄。

[今译]四口业之罪过，是生死根本，它会增长众恶。……因此，智者欲拔其根源，断除虚妄而修四实语，即正直、柔软、和合、如实。这四种语是智者所奉行的，为什么呢？因为正直语可除绮语；柔软语可除恶口；和合语可除两舌；如实语能除妄语。

善男子，爱自命者，则不杀生；爱自财者，不盗他物；爱自妻者，不侵他妻。

《无字宝篋经》

[注解]善男子：佛教术语，称在家或出家之男子。善者，信佛闻法也，指信佛闻法的修行男子。

[今译]信佛闻法的男子，爱自己的生命则不杀生；爱自己的财产则不盗他人之物；爱自己的妻子则不侵占他人妻子。

除众瞋恨，心无嫉恶，静默慈柔，以自娱乐，悲喜舍心。

《游行经》

[注解]舍心：舍弃一切意念。

[今译]除去一切忿怒怨恨，心中不生嫉恶，静默慈柔，并舍悲喜之心，使自己位于不苦不乐境地。

戒为甘露道，放逸为死径，不贪则不死，失道为自丧。

《法句经》

[注解]戒：防非止恶，又名清凉。《涅槃经三十一》曰：“戒是一切善法梯凳”。戒有五戒、八戒、十戒、具足戒四种。甘露：谓甜美的露水，这里是佛教用以美化其教义的比喻。放逸：指放纵欲望不精勤修习诸善的精神状态，也指不守佛门规矩。

[今译]戒律是佛教甘露之道，放逸是通向死亡之径，不贪欲则不会送死，若失道则会丧自命。

莫贪莫好净，亦莫嗜欲乐，思心不放逸，可以获大安。

《法句经》

[注解]净：通争。

[今译]不要贪恋，不要好斗，也不要嗜欲情乐，内心常思量，欲望莫放纵，勤修诸善，则可以使身心获大安。

不如白衣营资生业；不作戏论调谑之言；不乐睡眠废于精勤；不论世间无益之事。

《大涅槃经》

[注解]白衣：俗人的代称，以当时印度婆罗门种姓之俗人多着白衣而得。相对于白衣而言，出家修行佛道之人则称缁衣，因其多穿黑衣。

[今译]不要像俗人那样作营利之事；不乱开玩笑，作调戏

之言；不要贪睡而荒废精勤修行；不谈论世间无益之事。

非无理求，不以多欲无厌足，不为种种使术咒说邪命活，但依法求衣不以非法，亦依法求食床座不以非法。

《圣谛经》

[今译]不提无理要求，不以非分之欲和贪得无厌为满足，不以种种有害他人的邪恶伎俩为生计，而以道法求得衣食生存，不求非法之利。

少欲知足，不长畜积。衣食供身，不行偷盗。

《永嘉集》

[注解]长：擅长。

[今译]少欲知足，不擅长积储。衣食供给身体而已，不可有偷盗行径。

· 337 ·

不杀盗淫两舌恶口妄言绮语，是为助身。不嫉瞋恚痴，是为助意也。

后汉·安世高《佛说大安般守意经》

[今译]不杀人、偷盗、淫乱，不两舌、恶口、妄言、绮语是助身行善之法；不嫉妒、瞋恚、愚痴是助意行善之法。

今劝善知识，先除十恶，即行十万，后除八邪，乃过八千。

《六祖坛经·疑问品》第三

[注解]十恶：又称“十恶业”，指身三、口四、意三之不善。八邪：指邪语、邪见、邪思维、邪业、邪命、邪精进、邪念及邪定。

[今译]今劝尊敬的有知识有智慧的人，只要先去除十恶，就是往修行追求至高境界迈了十万里路，再去除八邪，就又能

了八千里路。

五常五行义，亦似五戒。仁慈矜养，不害于他，即不杀戒。义让推廉，抽己惠彼，是不盗戒。礼制规矩，结发成亲，即不邪淫戒。智鉴明利，所为秉直，中当道理，即不饮酒戒。信契实录，诚节不欺，是不妄语戒。

《摩诃止观》卷六

[注解]五常：指仁、义、礼、智、信。五行：有多种解释，既可指木、火、土、金、水，又可指仁、义、礼、智、信。这里指后者。五戒：在家修行者之五条戒律：一不杀生，二不偷盗，三不邪淫，四不饮酒，五不妄语。矜：顾惜；慎重。推：赞许；举荐。

[今译]五常五行之义也像五戒。仁慈为怀，珍惜修养，不害他人，即不杀戒。重义谦让，赞举廉洁，损己利他，是不盗戒。符合礼制规矩，结发成亲，是不邪淫戒。智鉴明利，行为秉直，合乎道理，是不饮酒戒。信任相契，真实语录，诚有礼节，不欺不骗，是不妄语戒。

五戒检形，十善防心。

《奉法要》

[今译]五戒可以检点身体行为，十善可以防备身心患病。

不杀则长寿，不盗则常泰，不淫则清净，不欺则常敬信，不醉则神理明治。

《奉法要》

[注解]敬信：指受敬仰，受信赖。

[今译]不杀生者则命长年寿，不偷盗者则体常安泰，不邪淫者则尘秽不染，不欺人者则常受敬信，不醉酒者则神明

理智。

诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。

《阿含经》

[注解]诸恶：即指十恶业。众善：即指十善业。自净其意：佛家修行的核心，指修禅，净化自己的精神世界。

[今译]不作诸恶，奉行众善，修禅净化自己的精神境界，符合诸佛教教义。

恶堕地狱，为善生天。生死常涂。

《贤愚经》

[注解]涂：通途。

[今译]行恶的人会堕入地狱，行善的人升往天堂。生死本是平常途径。

. 339 .

人不持戒，滋蔓如藤，逞情极欲，恶行日增。

《法句经》

[注解]持戒：也译“戒禁”、“戒律”，约束修行者去恶从善的生活准则，是一种超脱尘世的修习手段。戒律即是指符合佛教教义的思想和言行所作的规定，比如“十戒”。

[今译]人若不持戒律，罪恶就会滋生蔓延如藤，假如纵情极欲，则罪恶之行会与日俱增。

奸虐饕餮，怨责良人，行已不正，死堕恶道。

《李经抄》

[注解]奸：邪恶、诈伪。虐：残暴狠毒。饕餮：传说中一种贪食的凶恶猛兽。后比喻为贪吃的人或凶恶的人。怨：仇恨。

恶道：指地狱道、饿鬼道、畜生道这“三恶道”。

[今译]残暴狠毒、邪恶诈伪之人，仇恨责怪道德善良的人。这种人行为邪恶不正，死后将堕三恶道。

不为倡荡，不为娇逸。

《瑜伽师地论》卷二三

[注解]倡：通“娼”。荡：放浪，放荡。

[今译]不做行为淫荡的事情，不做娇气安逸的事情。

戒者，断三恶之干将也。

《比丘大戒序》

[注解]干将：古代人名，转义为宝剑名。

[今译]戒规戒律，是断离地狱道、饿鬼道以及畜生道这三恶道的宝剑。

恶生于心，还自坏形，如铁生垢，反食其身。

《法句经》

[注解]恶：罪恶，佛教意义上指十恶。形：形体；身体形象。垢：粘着在物体上的污垢。

[今译]罪恶产生于内心，它会自我毁坏身形，犹如铁生锈反会腐蚀铁本身一样。

恶行危身，愚以为易，善最安身，愚以为难。

《法句经》

[注解]恶行：佛教术语，不善之行。善：即善行，佛教意义上指十善。

[今译]罪恶之行危及身体，愚者以为易行；善行最为安

身，愚者却以为困难。

恶人害贤，犹如仰天吐唾，唾不污天，还污自身。

《四十二章经》

[注解]贤：贤达之士。还：返回。

[今译]恶人加害贤达之士，犹如仰头朝天吐唾沫，唾沫不会污染天空，反而会污染自身。

稗稗害禾，多欲妨学，耘除众恶，成收必多。

《法句经》

[注解]稗：一种形似稗的草，果实如小米。稗：一年生草本，多长在稻田里，是稻田的主要杂草。众恶：泛指一切恶行。

[今译]稗稗害稻子，多欲妨学问。众恶被耘除，收成必定多。

尽形寿不杀生乃至不饮酒。

《四分律》第十

[今译]享尽身形天寿须不杀生乃至不饮酒。

戒若琉璃，内外明洁。

《无量寿经》卷四

[注解]戒：戒律。《梵网经》曰：“戒如明日月，亦如璎珞珠。”内：心意，意业清净，起心动念，悉离染垢。外：威仪具足，德形于外，则内外悉洁。

[今译]戒律犹如琉璃，奉持戒律，起心动念皆远离染垢，威仪具足，德形于外。

人我是须弥，邪心是海水，烦恼是波浪，毒害是恶龙，虚妄是鬼神，尘劳是鱼鳖，贪瞋是地狱。

《六祖坛经·疑问品》

[注解]须弥：指须弥山。尘劳：佛教徒将世俗事务的烦恼称作尘劳。因烦恼能染污心性，犹如尘垢致使身心劳累。

[今译]执着于“自我”的错误思想如同须弥山一样硕大无比；邪心贪婪像大海之水无边无际；迷恋尘世的烦恼如同波浪层层不得平息；伤害他人的想法就像恶龙一样凶恶；虚假不真的心念如同鬼神缠绕不得解脱；终日为尘世劳心费神如同鱼鳖在水中川流不停；贪欲瞋怒之不良情绪会使自身陷入地狱而不能自拔。

经云刹那起恶，殃坠无间。

《摩诃止观》卷七

[注解]刹那：梵语，指极短的时间。无间：指无间地狱，即阿鼻狱。处八层地狱最底层。

[今译]经云：起恶念于一刹那间，便会令身遭殃，以致坠落无底深渊。

五行似五戒，不杀防木，不盗防金，不淫防水，不妄语防土，不饮酒防火。

《摩诃止观》卷六

[注解]五行：指木、火、土、金、水。

[今译]五行像五戒，不杀生可以防止肝病，不偷盗可防肺病，不淫佚可防肾病，不妄语可防脾病，不饮酒可防心病。

持戒不完，多病短命。

《摩诃止观》卷八

[注解]不完：指不完善，不完备，不完毕。

[今译]修持戒规不完备，会多病短命。

或多悭贪，或多犯戒、多瞋、多怠、多嗜酒味，根性易夺，必有病患。

《摩诃止观》卷二

[注解]根性：气力之本曰根，善恶之习惯曰性。《辅行二之四》曰：“能生为根，数习为性。”根性有好恶之分。这里系指善良之根性。

[今译]或多悭吝贪婪，或多犯戒违规、多瞋怒、多懈怠、多嗜酒味，善良的根性容易夺去，必然会有病患临头。

凡夫若纵恶蔽，摧折俯坠，永无出期。

.848.

《摩诃止观》卷二

[注解]恶蔽：蔽指不能通明。谓恶习、愚昧不明。

[今译]凡夫假若放纵恶习，愚昧不明，身心会遭摧折堕落恶道，永远没有脱离之期。

三毒者，一为贪淫，二为瞋恚，三为愚痴。人皆坐是三事死，故言毒也。

《佛说大安般守意经》卷上

[注解]坐：因为。

[今译]所谓三毒，一是贪淫，二是瞋恚，三是愚痴。人们都因为这三种事情而死，所以言之为毒。

贪淫致老，瞋恚致病，愚痴致死，除三得道。

《法句经》

[注解]除三：即除三毒。得道：得治生之道。

[今译]贪淫纵情致老衰；愤怒仇视致病患；愚昧无知致身死，除祛三毒则得道。

贪淫、恚怒、愚痴之毒，处于人身，不早以道除斯祸者，必有危殃。犹愚民贪执炬火自烧其手也。

《四十二章经》

[注解]处：指处存。道：此指佛道。简言之即指积善修身的人生观、世界观。

[今译]贪淫、恚怒、愚痴三毒，存在人身，如果不早以修身之道除去这种祸害，必会遭致危险祸殃。犹如愚蠢者贪恋执于手中火炬不放，终会自烧其手一样。

· 344 ·

弃绝五盖，如治内疾。

《摩诃止观》

[注解]五盖：所谓贪欲、瞋恚、愚痴三毒和睡眠、掉悔，通称五盖。盖者，盖覆缠绵，心神昏暗，定慧不发。

[今译]摒弃断绝五盖，如同治疗体内疾患。

心中本有三毒涌沸在内，五盖覆外，终不见道。

《四十二章经》

[今译]心中原本就有三毒汹涌沸腾在内，五盖覆于外，终究不能见道。

欲淫，制不为；欲瞋恚，制不怒；欲痴，制不作；欲贪，制不求。诸恶事一切不向，是为观止。

《佛说大安般守意经》卷上

[注解]观止：称赞所见事物或行为尽善尽美，无以复加。

[今译]欲淫情，自制不为；欲瞋怒，自制不怒；欲无明，节制不作；欲贪婪，节制不求。诸多恶事一律不趋向、不追求，修行才能尽善尽美，无以复加。

人有众过而不自悔，顿止其心，罪来归身犹水归海，自成深广矣。

《四十二章经》

[注解]顿止：停顿，停止。

[今译]人有众多罪过而不自后悔，罪在心中停顿积累，那么罪来归身犹如水滴归海，自然汇成深广。

有罪知非，改过得善，罪日消灭，后会得道也。

《四十二章经》

[今译]若有罪恶知晓不对，改过弃恶，仁慈得善，罪日消灭，然后可以得道。

一念瞋心起，百万障门开。一念起瞋，殃堕无间。

《华严经》

[注解]障：烦恼之异名。烦恼能障碍圣道，故名。无间：梵语 Avici 之意译，音译为阿鼻狱。无间狱是八大地狱之一，为最底层最苦处，极恶之人堕此无间狱。

[今译]一起瞋怒之心念，百万烦恼之门就会洞开。一起瞋怒之念，就会遭殃堕落无间地狱。

瞋心甚于猛火，常当防护，无令得入。劫功德贼，无过

瞋恚。

《遗教经》

[今译]瞋恚之心比猛火还厉害，应当经常防护，不要令其进入体内。劫走功德之贼，无过于瞋恚愤怒。

常当摄身行，而不杀盗淫，……心不贪诸欲，无瞋恚毒想。舍离诸邪见，是为菩萨行。

《贤愚经》

[注解]摄：收摄、收敛。贪：佛教术语，指染著诸境而不离也。菩萨行：指以慈悲功德解救众生之行。

[今译]常当收敛身体行为，不行杀生偷盗和淫泆，……心不贪著诸欲烦恼，没有仇恨毒害他人之心。舍弃邪见普渡众生，是大慈大悲的菩萨之行。

夫人于尊所，不应生恶意。如妇欲害姑，反自焚灭身。

《杂宝藏经》

[注解]妇：媳妇。姑：丈夫的母亲。

[今译]做人应尊所尊之人，不应生恶意做坏事。不然就像一媳妇欲加害婆母，反而自焚其身。

心中无非无恶，无嫉妒、无贪瞋、无劫害，名戒香。

《六祖坛经》

[注解]戒香：这里指信守戒律所获得的功德如同香味一样，弥漫四方。

[今译]心中没有非分之想，没有恶意，没有妒嫉，没有瞋怒，没有抢劫害人的念头，叫戒香。

思量恶事，化为地狱；……毒害化为龙蛇；……愚痴化为下方。

《六祖坛经》

[注解]下方：指地狱、饿鬼、畜生三恶道。

[今译]思虑罪恶之事，恶念会出现地狱的境界；恶念化为毒蛇恶龙吞嗜身心；愚昧之念变为三恶道的境界。

心无远虑，各欲快意。迷于瞋恚，贪于财色。终不休止，
哀哉可伤！

《无量寿经》卷四

[注解]远虑：长远的思虑。

[今译]不顾将来，但求眼前的快乐，且迷沉于瞋怒，贪财好色，无有休止，伤害了身体，那可是悲哀的事情啊！

.347.

五欲者，得之无厌恶心，转炽如火益薪，世世为害，剧于怨
贼。

《摩诃止观》卷四

[注解]五欲：指色、香、声、味、触之五欲。薪：柴草。

[今译]五欲者，得之而无厌恶之心，转为炽盛如火中添加柴草，世代为害，比怨贼还要剧烈。

体无烦恼故清洁，能离诸惑故无垢。……获清凉定洗除尘劳。

《大日经疏》卷第一

[注解]清凉：清净凉爽，与烦恼相反。比喻修行得涅槃。

[今译]身体没有烦恼所以清洁，能远离诸种迷惑所以没有污垢。……获得清凉就一定能洗除尘劳。

贪患愚痴，苦恼之患。

《无量寿经》卷下

[今译]贪、患、愚痴，是苦恼之患。

若其心念念专贪瞋痴，摄之不还，拔之不出，日增月甚，……以发地狱心，行火途道。

若其心念念欲多眷属，如海吞流，如火焚薪，……此发畜牲心，行血途道。

若其心念念欲得名闻，四远八方，称扬钦咏，内无实德，虚比贤圣，……此发饿鬼心，行刀途道。

《摩诃止观》卷一

[注解]火途道：即地狱道。血途道：即畜牲道。刀途道：即饿鬼道。此三道称为“三恶道”，又称为“三恶趣”。地狱有猛火，故称火途道；畜牲互相残食，为血途道；饿鬼以刀剑相拔残杀，故为刀途道。

[今译]如果他的心念念专恋贪、瞋、痴三毒，收摄不还，拔之不离，日累月积……这会发地狱心，走火途道。

如果他的心念念想要许多眷属，如海浪吞没河流，像烈火焚烧柴木……这会发畜牲心，入血途道。

如果他的心念念想得名声，四海八方，称颂钦佩。但内无实德，空比贤士圣杰……这会发饿鬼心，行刀途道。

若贪欲盖重，当用不净观弃之。……今观不净，脓囊涕唾，无一可欣，厌恶心生，……故知此观，治贪之药。此盖若去，心即得安。

《摩诃止观》卷四

[注解]不净观：佛教术语，观自身及他身之不清净以治贪

心；亦指观境界不净之相。如把美女想成魔女，把佳肴想作脏物，把金银财宝想作瓦砾碎片。

〔今译〕如果贪欲盖重，应当用不净观来抛弃贪欲盖。……观不净，犹如脓胞涕唾，没有一样可以欣赏，厌恶心就产生，……所以，知道了这不净观，就像获得了治贪的药物。贪欲盖如果弃去，内心即可安宁。

世多称吾能飞剑戮人者，吾闻之笑曰：“慈悲者，佛也。仙犹佛耳，安有取人命乎？吾固有剑，盖异于彼：一断贪瞋，二断爱欲，三断烦恼。此其三剑也。”

唐·吕岩《吕帝文集》

〔今译〕世多误传我（吕洞宾）能飞剑杀人，我听后笑道：“慈悲为怀，是佛的根本。仙家也和佛家一样，哪会有伤人性命的道理？当然我也有剑，但和传说不同：一把用来斩断贪婪瞋怒之心，一把用来斩断爱欲之心，一把用来斩断烦恼之心。这就是我的三把宝剑。”

修三昧时，瞋恚悻怒，常生忿恨，恶口两舌，诤计是非，以毒障于三昧，是时当修忍为治。

《摩诃止观》卷七

〔注解〕悻怒：悻，通“勃”。指暴怒、大怒。诤计：诤，通“争”。指争夺计较。

〔今译〕修行三昧时候，瞋恚愤怒，常常忿恨，恶口、两舌，争名夺利，计较是非等等，这些毒害会妨碍三昧的修行。这时应当用修忍的方法来治之。

尽形寿，持不夺生命戒。应舍刀杖。离杀害意。护他寿

命，犹如己身。

《大日经》卷六

[今译]尽形体之寿，当持不夺生命戒。应舍弃刀杖，远离杀害之意。护持他人寿命犹如护持自身。

医家养生格言

原书空白

一、注重道德變理阴阳预防为先

中医养生，古称摄生、道生、养性，有着几千年的宝贵经验和丰富内容。《黄帝内经·灵枢·本神篇》指出：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”

中医养生的理论是在阴阳五行、精神气血、脏腑经络、天人相应和人的整体观的思想指导下产生的，并运用调摄阴阳、清静养神、通调气血、顺应四时、谨慎起居、调理饮食、谐调性欲、采用气功等方法，同时综合治理，辨证论治，因人而宜。这些行之有效的理论和方法，为增强生活和生命的质量，以达到增强体质和延年益寿的目的，作出了很大的贡献。

在中医养生的历史上，有数不清的文化典籍和独具风采的养生人物。因而不但博大精深，而且非常具有特色，将那些丰富多采的至深理论方法，化作对人有用的金玉良言，无疑是我们祖国医学的养生文化影响深远的又一证明。

重视道德修养，通过陶冶情操风貌用以养生，是中医养生的特点之一。伟大的思想家、教育家孔夫子，首先明确地提出道德修养与生命天寿间的关系，在《礼记·中庸》篇中指出：“大德必得其寿。”道德高尚的人能够长寿，古往今来多有如此。因为精辟的认识能力和良好的心理素质，是身体健康、祛病延年的重要条件。不管是儒家还是道家，无论是“修身治

国”还是“清静无为”，都是把道德修养和养生联系在一起，因此养生的过程，也就成了道德自我完善的过程，这是我国养生学所一贯奉行的原则。后世养生家一般都会遵照这项原则，如嵇康、葛洪、陶弘景、孙思邈、孟诜、陈直、邹铉、王达、吕坤、石天基等，无一不重视道德修养。

用道德来规范养生，使养生学不仅有延长生命、对个人的生存有着积极的意义，还能提高道德品质，完善自我，提高人体心理和生理素质。因而中国养生学又有着推动社会、服务社会的积极意义。

阴阳学说是哲学上的一对范畴，中国养生学理论把它作为指导生命活动现象的理论。自然界、生命、人类、形体中，无一不存在阴阳：《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》中说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”阴阳是作为统领整个宇宙所有事物生命的纲领，如是，人体的精、神、气、血、脏、腑、组织、器官，包括一切生理活动，都受到阴阳的统治，都存在阴阳这一对辩证关系。有了阴阳这一对矛盾，人体内的各部分就有了运动和静止，这是生命活动的规律。

阴阳学说把阴阳之间的对立制约、互根互用、互相转化，消长平衡的基本关系用到养生方面，因为人是一个有机的整体，一切可以用阴和阳来划分归类的人体组织结构就是在阴阳的作用下生长、壮大、衰老、死亡。养生学认为，阴阳平衡是养生长寿的基本思想观念，这是人体生命活动健康的标志。反之，如果平衡被破坏，就导致人体健康受到损害，进而生病。因此，人要想长寿，就要千方百计地保持阴阳平衡协调，无论是人的机体内部气血经络脏腑，还是人体外部人与自然的的关系，都要阴阳平衡、协调。养生的种种方法，无非是要使这一

切问题适度,使人体及人与自然环境的关系,呈阴阳平衡的最佳状态。

预防思想是祖国医学的重要内容,也是养生学的精华,它把养生提到未雨绸缪、预防保健的高度,这无疑是一种具有先见之明的聪明做法。《黄帝内经》最早将这种思想提出来。古人认为,最好的医生是那种人还没有病就对他采取治疗方案的医生,因此有“圣人不治已病治未病”,“上工救其萌芽”之说。

传统的养生学理论,一直主张防病在先,“虚邪贼风,避之有时”,正是有了预防医学养生思想,所以会谨慎小心,节制饮食,药物进补;清心寡欲,保养精神;顺应四时,起居调摄;气功导引,疏通气血等。明代医学家孙志宏在《简明医彙·却病延龄》中说:“却病之法,惟治未病为上。人能清心寡欲,慎起居,节饮食,则病不自萌,而龄可延矣。”这段话说得多么好呵,它把预防疾病同养生的关系阐明得十分清楚。在中医养生学中,预防医学思想非常明确,它贯穿于中医养生学的始终,这也是中医养生的一大特色。

1.

谨道如法,长有天命。

战国《黄帝内经·素问·生气通天论》

[今译]谨慎地奉行养生之道如同奉行法律,就会拥有更长的天然寿命。

有至人者,淳德全道,和于阴阳,调于四时,去世离俗,积精全神,游行天地之间,视听八达之外,此盖益其寿而强者也。

《黄帝内经·素问·上古天真论》

[注解]至人:道德高深的人。八达:达为远,八达,八方,很远的地方。

[今译]有一种道德高深的人,有深厚的道德和完整的养生方法,调和于阴阳的变化,适应于四时气候的变迁,远离世俗的生活,聚精会神,悠游于天地之间,视觉听觉能远达八方之外,这些都可使他的寿命延长而身体强壮。

志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,各从其欲,皆得所愿。

《黄帝内经·素问·上古天真论》

[注解]志:思想、情志。

[今译]思想静闲而少贪欲,心情安定而没有恐惧,形体劳动而不使疲倦,顺从正气并进行调整,凡事都能根据自己的愿望得到满足。

故美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕,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,以其德全不危也。

《黄帝内经·素问·上古天真论》

[注解]高下:地位尊贵者为高,地位卑贱者为下。慕:羡慕。朴:质朴、淳朴。劳:使……劳累。惑:使……迷惑。不肖:不贤的人。德全:全面实行养生之道。不危:不衰危、衰老。

[今译]所以甜美地吃他的食物,随意地穿他的衣服,乐于接受本民族习俗,地位高的和地位低的人不互相羡慕,这样的老百姓就叫作淳朴。因为嗜好欲望不会使他的眼睛劳累,淫乱邪恶不能使他的心灵迷惑,愚笨的、聪明的、贤能的、不贤能

的人都不对事物感到恐惧,因此就和养生之道相符合。之所以年龄都能够活过一百岁而动作没有衰老现象,是因为他们全面地掌握了养生之道就不衰危了。

安乐有致死之道,忧患为养生之本。

宋·林逋《省心录》

[今译]安乐享受是通向死亡的道路,用心思考是养生的基础。

以自然之道,养自然之身。

宋·欧阳修《删正黄庭经·序》

[今译]以大自然的规律,来培养大自然赐予的身躯。

主静则悠远博厚,自强则坚实精明,操存则气血循轨而不乱,收敛则精神内守而不浮,是勤可以致寿考也。

宋·罗大经《鹤林玉露》卷一

[注解]主:指心。操存:保持品德操守。勤:即切,殷切盼望的意思,《诗》曰:“勤而无怨。”孔颖达疏:“勤者,心企望之。”

[今译]心神宁静则可达到悠远博厚,自强不息则身体坚实思维精明,品德情操存在则人体气血按照规律运行不乱,行为收敛则精神内藏思想不会飘忽不定,所以内心的殷切企望和追求也可以达到长寿的目的。

养真之道,无须异求,但饮食男女,节之以限;风寒暑湿,御之以时;复能实慈恕以爱人,虚中襟而应物;念虑必为之防,举之必为之敬。如斯内外支养周备,则吾之生,不永生而生,不期寿而寿矣。

元·罗天益《卫生宝鉴·离合真邪说》

[注解]真:真气,元气。藏于肾脏的元气,吸收大自然气体和水谷精气结合而成,维持全身组织、器官生理功能的基本物质与活动能力。中襟:襟为衣服的前幅,中襟为衣服前幅的中间部分,即心胸处,指胸襟。支:分支。

[今译]培养身体元气,不必寻求特殊的方法,只要在饮食男女方面有一定的限度节制;风、寒、暑、湿均能按照时令防御;再加上能实行慈悲和宽恕的爱人之心,对待事物胸襟开阔;杂念和焦虑一定要防止,举止一定要恭敬。像这样内外交叉调养全面兼顾,那么我们的生命,不求永生而生命悠久,不追求长寿而寿命绵长。

道不在烦,但能不思衣食,不思声色,不思胜负,不思得失,不思荣辱。心不劳,神不极,但尔可得延年。

明·沈仕《摄生要录·思虑》

[注解]烦:复杂、繁琐。极:极端。尔:如此。

[译文]养生之道不在于复杂,只要能不追求衣食,不追求声色,不追求胜负,不计较得失,不计较荣辱。心不劳倦,神不用极尽,只要这样就可以延长寿命。

无劳尔形,无摇其精,归心静默,可以长生。

明·王象晋《清寤斋心赏编·葆生要览》

[今译]不要使你的形体太劳累,不要动摇人体精气,归心向道静思默想,可以长生不老。

调息以养气,息机以养神,减嫖娼以养寿,戒虚诈以养德,俭服食以养生。

《清寤斋心赏编·葆生要览》

[注解]调息：气功中的静功。机：心机、计谋。嫫嫫：宫廷女官，此指妾。

[今译]做气功可以培养气，停止心机谋略可以养神，减少妻妾数目可以养寿，戒除欺诈行为可以养德，节衣缩食可以养生。

形有尽，道无穷。夫道者，自能却老而全形，天之常数，不得限之。

清·高士宗《黄帝内经素问直解·上古天真论》

[注解]常数：在一定条件下不变的数量。

[今译]形体有毁灭的时候，养生之道没有穷尽。所谓养生之道，能够推迟衰老并健全身体，天然形成的人体寿命的常数，不能够限制它。

学道者虽养生亦为学道，养生者虽学道亦为养生。

清·曹庭栋《老老恒言·燕居》

[注解]道：指天道和人道。天道为万物的本源本体；人道为形而上者，含有规律和准则的意思。

[今译]学习道的人虽然也养生但他的目的是学道；养生的人虽然也要学道但是为了养生。

上古之人，无贵贱贤愚，皆全德不危，故不外惧于物而合于养生之道焉。

清·陈修园《灵素集注节要·道生》

[注解]全：保全。危：忧惧。

[今译]古代的人无论是高贵者还是卑贱者，是贤人还是

笨人，都能够保全道德没有担忧和害怕，所以对外来的事物不恐惧，因而适合于养生之道。

上古真人者，言所生之来自自然合道而能全其天真之人也。天真完固，故能斡旋造化，燮理阴阳，吐纳精气，与道独存，守神全形。是以肌肤若冰雪，淖约如处子，寿过天地，无有极时。此由道之所生，故无为而道自合也。

《灵素集注节要·道生》

[注解]真人：仙人。天真：受于天然，没有世俗所为。斡旋：扭转，挽回。燮理：调理。淖约：同绰约，姿态柔美貌。

[今译]上古的仙人，听说是一生下来就天然地符合养生之道并且能够保全他天然不俗的那种人。天然完整坚固，所以能够扭转乾坤，调理阴阳，呼吸精气，同养生之道一起长存，守住精神保全形体。所以他的皮肤就像处女一样，寿命超过了天地，没有终了。这是由于道所产生的，所以自然无为是同道相符合的。

欲延生者，心神恬静而无躁扰，饮食宜适中而无过伤，风寒暑湿之宜避，行立坐卧之有常。绝欲以养精，内观以养神，毋劳怒以耗气，则真阴之水自充，五内之火自息。

清·程杏轩《医述·医学溯源》

[注解]内视：气功术语，即用意念反目内观脏腑等部位。真阴之水：指肾水。五内：五脏。

[今译]想要延长寿命的人，心神宜于平静愉悦而没有烦躁，饮食要适中而不要过量。风、寒、暑、湿宜于回避，行、站、坐、卧当有规律。杜绝欲望用以养精，用气功法来养神，不要过劳过怒以耗真气，这样真阴之水自然充足，五脏的虚火自然

熄灭。

2.

人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。

孔府家壁藏《古文尚书·大禹谟》

〔注解〕人心：人心生成于形气之私，和各种欲念相联。惟：是。危：危险。道心：指源于生命正气的伦理道德准则。微：微妙。惟：只有。精：选择精华。一：心中的正气之道。允执：公平地掌握。厥：其。中：中庸之道。《古文尚书》：儒家经典之一，据说为汉武帝末年鲁共王从孔子住宅的墙壁中发现。这十六字即为著名的“十六字心传”，宋儒认为是尧、舜、禹心相传的个人道德修养和治理国家的原则。也是一种近似练气功的养生法。

〔今译〕人的私心杂念是很危险的，伦理道德的标准是很微妙的，只有选择精华纯粹，只有守住心中的正气之道，公允地掌握不偏不倚的正中之道。

仁者寿。

春秋·孔子《论语·雍也》

〔注解〕仁：儒家的道德范畴，本指人的相亲相爱，孔子言仁包括恭、宽、信、敏、惠、智、勇、忠、恕、孝、悌等，而以“己所不欲，勿施于人”及“己欲立而立人，己欲达而达人”为实行方法。

〔今译〕有“仁”的思想品质的人会长寿。

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。

《论语·季氏》

[注解]君子:思想品德高尚的人。戒:禁止、戒律。得:过多不正当的要求。

[今译]君子有三条戒律:少年时代,血气还没有充实,要戒除女色;到了壮年的时候,血气正当旺盛,要戒除斗殴;待到年老的时候,血气都衰弱了,要戒除过多的欲望。

益者三乐,损者三乐。乐节礼乐,乐道人善,乐多贤友,益矣。乐骄乐,乐佚游,乐宴乐,损矣。

《论语·季氏》

[注解]节:高峻貌,此处有崇尚之意。佚:放荡。宴:逸乐,古人将此比作毒酒。

[今译]对人体有益的有三种爱好,对人体有害的也有三种爱好。爱好崇尚礼乐制度,喜欢讲述别人的优点,喜欢结交优秀的人做朋友,这是好的。喜欢骄侈肆奢取乐,喜欢放荡形骸地游玩,喜欢好逸恶劳,是有害的。

保身养性者,常须善言莫离口,良药莫离手。

唐·孟诜《食疗本草·前言》

[今译]修身养性的人,常常应当善良的话语不离口,好的药物不离手。

摄养之道,莫若守中,守中则无过与不及之害。

宋·唐慎微《重修政和经史证类备用本草·序例上》

[注解]中:中庸之道。

[今译]摄生养性的道理,没有比保持中庸之道更重要的了,守住中庸就没有超过和达不到的弊病了。

谓善言不离口则德厚，良药不离手则病去而身康，固长久之术也。然口有善言又当身行善事，物疗身病又当法疗心病。

明·李豫亨《推蓬寤语·原养生之教》

[今译]说善言不离口则品德淳厚，良药不离手则可祛除疾病而身体健康，固然是长寿之法。但是口中有善言还应该身体力行做善事，除了用药物治疗身体上的疾病以外又应当用法则来治疗心理上的毛病。

存仁完心也，志定而气从，集义顺心也，气生而致固，致中和也，勿忘勿助，疾安由作？故曰养德养生一也，无二术也。

明·王文禄《医先》

[注解]忘：通亡，消失。助：通锄，剪除。

[今译]保持仁爱可以充实心灵，神志安定则气血通畅，集中义气可以顺畅心情，正气生发而渐渐密固，渐渐形成平衡和顺，正气不消失不剪除，疾病从何而生？所以说养德和养生是同样道理，并不是两种方法。

慈、俭、和、静四字可以延年。

清·袁开昌《养生三要·卫生精义》

[注解]慈：仁慈、慈爱。俭：俭朴，节俭。和：平和，和谐。静：宁静、平静。

[今译]凭慈、俭、和、静四个字就可以延年益寿。

略带三分拙，兼存一线痴；微聋与暂哑，均是寿身资。

清·李渔《笠翁一家言全集》卷六

[今译]略带三分笨拙，同时又有一点儿痴傻，轻微的耳聋和短时间的不说话，都是使身体长寿的资本。

虽富贵不以养伤身，虽贫贱不以利累形。

清·梁章钜《退庵随笔·摄生》

[今译]即使富贵也不因给养充足而伤害身体；虽然贫穷也不因求利而使身体受累。

上古之人，得圣人之教化，内修养生之道，外避贼害之邪，所以年皆度百岁，而动作不衰。

清·张志聪《黄帝内经素问集注·上古天真论》

[今译]上古的人得到圣人的教诲，对自身则修炼养生之道，对外则避免袭来的邪气侵害，所以都能活到一百岁，且行动不见衰老。

恬淡以养神，虚无以养志。神志得养则真气内从。真气内从则营卫和腠理密，邪勿复干而无病。

清·徐灵胎《内经诠释·上古天真论》

[注解]恬淡：安静无为。内从：内守。营卫：血气。腠理：皮肤、肌肉和脏腑的纹理处。干：侵袭。

[今译]清静无为养神，淡泊虚无养志，神志得到调养则真气内守，真气内守则气血平和肌肤紧密，邪气不能侵袭人体就不会生病。

3.

阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》

[注解]阴阳：中国哲学的一对范畴，初指向日为阳，背日

为阴,后来被解释为自然界两种对立和相互消长的物质势力。纲纪:亦称纪纲,为法制,伦常。神明:人的精神。府:收藏保管东西的地方。

[今译]阴阳交替是自然界的根本规律,万物必须遵循的法规,四时变化的本源,生长和死亡的起点,人的精神收藏和汇集的地方。

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,而尽其天年。

《黄帝内经·素问》

[注解]术数:方术和气数,指用方术观察自然界的情况并推测人的气数和命运。

[今译]古代懂得养生之道的人,效法于阴阳的变化,应和着方术和气数的结论,饮食有节制,起居有常规,不作过度的劳动,所以能使外形和精神都健全,因而能完全达到人的自然寿命。

从阴阳则生,逆之则死;从之则治,逆之则乱,反顺为逆,是谓内格。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》

[注解]治:正常。乱:生病。内格:内性拒于天道。格,拒。

[今译]顺从阴阳变化之道则生存,违反则死亡;顺从它则身体安定,违反它则会生病。把顺从的颠倒为逆向的,就是人体内部脏器活动与自然界变化相抵触。

阴平阳秘,精神乃治;阴阳离决,精气乃绝。

《黄帝内经·素问·生气通天论》

[今译]阴气持平阳气收藏,精神便正常;阴阳分离平衡打破,生化精气之源就堵绝了。

阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰。

《黄帝内经·素问·生气通天论》

[今译]阳气对人体来说就像天空对太阳的关系一样,失去了它的住所,人体就会损失寿命,天空就会失去光明。

阴之所生,本在五味;阴之五官,伤在五味。

《黄帝内经·素问·生气通天论》

[注解]五味:辛、酸、甘、苦、咸。五官:贮藏阴精的五脏。

[今译]阴精的生成,来源于饮食五味,而贮藏阴精的五脏,常常会被不正常的饮食五味所伤。

别于阳者,知病从来;别于阴者,知死生之期。

《黄帝内经·素问·玉机真脏论》

[注解]阳者:阳脉,在卫在外而密固,常为外邪所中。阴者:阴脉,藏神而内守。

[今译]能够分辨出人体阳气阳脉的人,可以知道病是从何而来;能够辨别出阴精阴脉的人,知道人体内部的情况,可以判断一个人的生死之期限。

邪之生也,或生于阴,或生于阳。其生于阳者,得之风雨寒暑,其生于阴者,得之饮食居处,阴阳喜怒。

《黄帝内经·素问·调经论》

[今译]病邪的发生,有的是生于身体内部,有的是生于身

体表面。那生于表面的,是由于风雨寒暑的侵袭,那生于内部的,得自于饮食不节,起居无常,阴阳不平衡或喜怒不节。

阴阳平,则天地和而人气宁;阴阳逆,则天地否而人气厥。

汉·华佗《中藏经·阴阳大要调神论》

[注解]否:穷,不通。厥:病证名,指突然昏倒,四肢寒冷等证。

[今译]阴阳二气平衡,则天地之气和谐而人体气机安宁;如果阴阳二气逆乱不协调,则天地之气闭塞不通,人体气机逆乱而变生厥证。

能避众伤之事,得阴阳之术,则不死之道也。

宋·李撝等《太平广记》卷第二

[注解]众伤:诸多伤害:饮食、起居、情志等。阴阳之术:阴阳学说,表示脏腑、组织、部位的属性;阐明生理功能和病理变化;指导诊断和治疗;区分药物的性能。

[今译]能够避免诸多伤害,懂得阴阳学说,那就是掌握了不老的方法。

阴火之炽盛,由心生凝滞、七情不安故也。

金·李杲《脾胃论·安养心神调治脾胃论》

[今译]虚火炽热旺盛,是由于心血发生凝滞和停滞,以及喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志活动不安定的缘故。

阳常有余,阴常不足。

元·朱丹溪《格致余论·阳有余阴不足》

[今译]人体中的阳气常常有多而阴气常常不够。

人是小乾坤，得阳则生，失阳则死。

明·张介宾《类经附翼·大宝论》

[今译]人体是一个小的宇宙天体，得到太阳的阳气就有生命，失去太阳的光辉就死亡。

能顺从阴阳之性，则能沉浮于生长之门矣。

明·张介宾《类经·摄生类》

[今译]能遵循阴阳变化的性质，就能在生命之源随波逐流。

阴无骤补之法，非多服药不效。

明·缪希雍《先醒斋医学广笔记》

[注解]阴：指阴液。包括津液、血液、精液、骨髓等。骤：迅速、急行。

[今译]阴虚没有急补的方法，非长久服药不会奏效。

大抵男子属阳，得病易散；女子属阴，遇气多郁。是以男子之气病常少，女子之气病常多。故治法曰：妇人宜调血以耗其气，男子宜调其气以养血。

明·万全《万氏家传保命歌括》卷七

[今译]大概男子属于阳物，得了病气易消散；女子属阴物，遇到气就会郁结，所以男子由气致病的较少，女子由气得病的居多。所以治疗方法说：妇女宜于调理血来消耗她的气，男子适宜调理他的气来滋养血。

善摄生者，吾之天地阴阳无愆，则营卫固密而六淫无自入矣。

《推蓬寤语·原养生之教》

[注解]愆:过失。六淫:风寒暑湿燥火。

[今译]善于摄生的人,他身体的小宇宙里阴阳没有出问题,这样他的气血坚固周密,而六种邪气没有空隙可钻。

阴阳顺行,则消长自然,神清气爽;阴阳逆行,则往来失序,百病生焉。

清·熊应雄《小儿推拿广意·总论》

[今译]阴阳二气顺行,人体生长消息处于自然状态,神气清爽;阴阳二气逆行,则人体的循环失去了秩序,各种疾病就会发生。

4.

.369.

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。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》

[注解]药:治疗。穿井:凿井。锥:尖锐之器,即兵器。

[今译]所以圣人不治疗已经生成的病而治疗还未生成的病,不治已经形成的乱而治理还未造成的乱,说的就是这个。病已经形成再投药,动乱已经暴发再去治理它,就好像口渴了再去挖井,战斗开始了再去铸造兵器,不已太晚了吗?

上工救其萌芽……下工救其已成,救其已败。

《黄帝内经·素问·八正神明论》

[注解]上工:此指优秀的针灸师。救:治疗。

[今译]优秀的医师拯救疾病在其萌芽状态;下等的医师治疗疾病已经形成、治疗在正气已经衰败的时候。

是以圣人陈阴阳,筋脉和同,骨髓坚固,气血皆从。

《黄帝内经·素问·生气通天论》

[注解]陈:同承,顺承,沿承。

[今译]所以圣人顺承阴阳,筋骨血脉调和协同,骨髓充实坚固,气血都能顺从它的循环道路。

良药效于瘳疾,未若无病之为贵矣。

《晋书·王湛传》

[注解]瘳:病愈。之为:治理。

[今译]良药对于治愈疾病的效果不如在没有生病的时候进行治理更为宝贵。

是知人之生须假保养,无犯和气,以资生命。才失将护,便致病生。苟或处治乖方,旋见颠越。防患须在闲日。

《重修政和经史证类备用本草·序例上》

[注解]假:借。乖方:不正常。

[今译]要懂得人的生命必须借助于保养,不要冒犯了平和之气,用来资助生命。一旦失去调养护理,就会导致疾病发生。有时处理调治不妥,马上就会出现大波折。防止病患必须在日常生活中。

与其救疗于有疾之后,不若摄养于无疾之先。盖疾已成而后药者,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者，何患之有哉？

元·朱丹溪《丹溪心法·不治已病治未病》

[注解]摄养：保养身体。徒：白白地，枉然。不治：难以治疗。

[今译]与其抢救治疗于有了疾病之后，不如在没有疾病之前就进行身体保养。大凡在疾病已经形成之后再用药治疗，只是白白地辛苦一场而已。因此已经形成的病难以治疗，就被用来作为医生的法则；而没有病先行治疗，正是懂得养生的道理，像这样考虑到病患而先预防它的人，还会有病患吗？

人之养身，幸五脏之安泰，六腑之和平。谨于摄生，春夏奉以生长之道，秋冬奉以收藏之理，饮食之有节，起居而有常，少思寡欲，恬淡虚无，精神内守，此无病之时不药之药也。

《卫生宝鉴·无病服药辨》

[今译]人的养生，以五脏的安泰、六腑的平和为幸事。注意摄生，春夏奉行阳气生发之道，秋冬奉行阴气收藏之理，饮食有节制，起居有常规，少思寡欲，恬淡虚无，精神内守，这是疾病没有发生的时候，不用药的药。

爽口物多终作疾，快心事过必为殃。知君病后能服药，不若病前能自防。

元·邹铉《寿亲养老新书》卷四

[注解]爽：伤败。

[今译]败坏口味的东西吃得太多最终会变作疾病，开心的事情过了头必然会造成祸殃，知道生了病以后要吃药，还不如生病以前自己预防。

与其病后求良药，孰若病前能自防。

元·王珪《泰定养生主论·论衰老》

[今译]与其病了以后寻求良药，不如生病前就自己预防。

祸始于微，危因于易，能预此者，谓之治未病；不能预此者，谓之治已病。知命者其谨于微而已矣。

明·张景岳《类经·摄生类》

[今译]灾祸始于细微的小事，危急由于过于大意，能够预防这些事的，叫做治疗没有形成的病，不能预防这些事情的，叫做治疗已经形成了的病。知道天命的人无非是谨慎于萌芽的事情而已。

是惟时时防外邪，节嗜欲，调七情，勤医药，思患而预防之，方得涉险如夷耳。

明·汪绮石《理虚元鉴·三候》

[今译]只有时时刻刻提防外邪的进犯，节制嗜好与欲望，调和七情，勤于看病吃药，防患于未然，才能够渡过险滩到达平坦之地。

善服药者，不如善保养。

明·解缙等《永乐大典》卷一一六二

[今译]善于服药的人，不如善于保养。

却病之法，惟治未病为上，人能清心寡欲，慎起居，节饮食，则病自不萌，而龄可延矣。

明·孙志宏《简明医秘·却病延龄》

[今译]去除疾病的方法,只有治疗没有发生的病为最高明。人能够清心寡欲,谨慎起居,节制饮食,则病自然不会萌发,而寿命也可延长。

苟知预为谨持,精神内守,外邪岂得侵哉?故善治未病者,巧出良医之外,功居美药之先。

《简明医彙·却病延龄》

[今译]如果知道预先谨慎操持,精神内守,外邪怎能侵犯得逞?所以善于治疗未成之病,比良医更加高明,功劳大于良药。

凡人之病,不病于已病而病于未病,养之不素则病成。

清·姚止庵《素问经注节解》

[注解]不病:不怕。素:平素、平时。

[今译]凡是人的毛病,不怕已经生过的病而怕还没有生的病,平时没有保养,毛病就形成了。

使人疗,不若先自疗。

清·尤乘《寿世青编·勿药须知》

[今译]让别人来替自己治疗,不如自己先治疗。

治有病不若治于无病,疗身不若疗心。

《寿世青编·序》

[今译]治疗已成的疾病不如治疗未成的疾病,治疗身上的疾病不如治疗心灵上的疾病。

人待老而后保生,是犹贫而后蓄积,虽勤亦无补矣。

《退庵随笔》卷十二

[今译]人等到年老以后再保养身体,这就像已经贫困了再积累存钱,虽然勤苦但也没有用了。

二、精神内守澹淡虚无超凡脱俗

精神,在祖国医学中实质上是指精、气、神,古代养生家誉之为三宝,是人体生命活动的基础。

精,广义的是指构成人体和维持生命的精微物质,狭义是指肾精,它是人生命的物质基础。《黄帝内经·素问·金匱真言论》:“夫精者,身之本也。”人体生长、发育、生殖都离不开精。有先天之精和后天之精,先天之精来源于父精母血,后天之精来自于水谷精微,它们共同存在于肾,称为肾精,也就是肾阴肾阳。精有重要的生理功能,所以养生家历来重视养精、保精、炼精。

气是维持人体生命活动的基本物质,它的存在是通过各种生理活动表现出来的,如有宗气,它是由肺吸入空气并与脾胃从水谷中汲取精气结合而成;有营气,它是由脾胃化生的水谷精气中最富有营养作用的物质,营气运行于脉中,濡养全身化生血液;有卫气,由水谷精气化生,由肺气宣发,行于脉外,运行迅速而流利,具有温养内外、护卫肌表、滋养腠理、开阖汗孔等功能。所以气是生命活动的根本和动力。气宜养、宜炼。

神是生命活动现象的总称,它包括精神意识、思维情感、知觉运动等活动以及脏腑、经络、营卫、气血、津液等全部机体的运动功能和外在表现。神由心主宰。所以心神烦躁不安会耗神伤精,影响健康。神的旺衰与精气的盈亏密切有关,精

充、气足、神全才是健康无病的人。

精神,是指人的意识、思维活动和一般的心理状态。精神情志,是指通过调养心神、舒畅情志的方法。保持人体心理平衡,调神为养生的重要原则。《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》:“主明则下安,以此养生则寿,殁世不殆,以为天下则昌,主不明则十二官危,使道闭塞不通,形乃大伤,以此养生则殃,以为天下者,其宗大危。”这段话强调了神的主导作用,因为精藏心中,心神正常,“十二官”的机体活动功能才会正常,所以保养心神、调摄精神是养生的首要问题,古代养生家为要保持健康的精神生活,创造出一系列的调畅情志的养生方法,如精神内守,恬淡虚无,修性保神,保持内心的宁静,保持精、气、神的平衡。另外清心寡欲,思想清静,少思寡欲,同样是保持精、气、神的重要方法。

. 376 .

合理用神,凝神定志,养神畅志,也是养生的重要方法。清静可以养神,凝神敛思、闭目养神常常可以收到好的效果,另外,安心,泰然处之,调畅情志,正确对待七情六欲,凡事顺其自然,也是调摄精神的好方法。

保持乐观情绪,加强自身道德品质修养,排除逆境,舒展情志,可以使精神较少地受到伤害,另外,适当地避免情志的刺激,增强本身的自控能力,也不失为调摄精神的方法。

对于一些无法避免的精神刺激,要懂得自我调节,适当地情志发泄,或情志转移,都可以减少精神上的创伤。俗话说,“心病还要心药医”,那些由于精神因素导致的疾病,还须从心理方面来进行消导,使生理机能恢复平衡。

养神的关键是清静,安定,但并非叫人无所事事,不动脑筋,或是去世离俗,而是要少私寡欲,积极思维,才能有所作为。这里有一个平衡的问题,有一个适度的问题,要以动养

静,正如《淮南子·原道训》中所说:“精神气志者,静而曰充者以壮,躁而曰耗者以老。”要让精、气和神静静地滋长,精神情志活动和七情六欲都要适度,这样就不会损耗五脏,损耗人体。

1.

凡人之生也,天出其精,地出其形,合此以为人。和乃生,不和不生,察和之道,其精不见,其征不丑。平正擅匈,论治在心,以此长寿。

春秋·管仲《管子·内业》

[注解]丑:类也。匈即胸。

[今译]人之所以产生,天给予他精气,地给予他形体,精与形体结合就成为人。二者和谐则生存,二者不和谐则不能生存。考察和谐的道理,精气是看不见的,它的特征无法分类。只要使胸怀平正,要说治理还在于心,靠这个就能长寿。

精不足者,补之以味。

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》

[今译]肾精不足的人,以五脏之味补之。

五脏主藏精者也,不可伤,伤则失守而阴虚,阴虚则无气,无气则死矣。

《黄帝内经·灵枢·本神》

[今译]五脏是主管藏精的地方,不能受到伤害。如果受伤就会丧失其职守而生产阴虚。阴虚就会导致没有气,没有

气就要死亡。

(冬)藏于精者,春不病温。

《黄帝内经·素问·金匱真言论》

[注解]精:指构成人体和维持生命的基本物质。有先天之精和后天之精两种,先天之精指生殖之精,后天之精指水谷化生的精。温病:指春天发生的热性病。

[今译]冬天储藏先天和后天之精的人,春天是不易生外感热性病的。

夫精神气志者,静而日充者以壮,躁而日耗者以老。

西汉·刘安等《淮南子》

[今译]在精神情志等思想意识方面,清静并日益充实的人会越来越强壮,心情烦躁并日益消耗的人会越来越老。

先天之气,气化为精;后天之气,精化为气,精之与气,本自互生。精气既足,神自王矣。虽神由精气而生,然所以统驭精气而为运用之主者,则又在吾心之神。三者合一,可言道矣。

《类经·摄生类》

[注解]气化:气的运行变化。①泛指人体各脏腑器官的气化活动。②自然六气的变化。

[今译]与生俱有之气,经过运行变化,成为人体的精微物质;后天生成的气,是由精微物质所化成。精与气是互根互生的。精气充足,则神就旺盛。神虽然由精气产生,但是用来驾驭精气同时又运用精气的主持者,却又是人心中的神。精、气、神三者合一,才可以称得上养生之道。

善养生者，必宝其精，精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少，神气坚强，老而益壮，皆本乎精也。

《类经》卷一

[今译]善于养生的人，必然珍惜他的精，精充盈则气盛，气盛则神完整，神完整则身体健康，身体健康则病少。神气坚强，老当益壮，都是在精气充盈的基础上。

先天之精，受之生初，后天之精，生于谷气，故“精”字从“米”从“青”。欲葆精者，不徒借资药饵，更须调其饮食，凡煎煇辛燥等物，最易生热，不宜多食。

清·石寿棠《医原·女科论》

[注解]借资：借助于。煇：把肉放在沸腾的油里炸。

[今译]先天之精，来自于母体胚胎，后天之精，来源于水谷精微，所以“精”字从“米”从“青”。想要保有精，不单要借助于药物，更应该调摄饮食，凡是煎炸的肉食，辛辣香燥之物，最容易生内热，不宜多食。

精是吾神，气是吾道，藏精养气，保守坚真。

清·董浩等《全唐文》卷九四五

[注解]神：指脑精深细微的物质结构及脑意识思维活动。道：万物生化之源。

[今译]精是人的高级思维活动的精华，气是人体生化之源，藏精和养气，保卫坚守肾精。

人身之精气如油，神如火。火大旺，则油易干，神太用，则精气易竭。

《医述·医学溯源》

[今译]人身上的精气像油，神就像火，火太旺则油容易烧干，神用得太多，则精气就容易枯竭。

2.

神不淫于外则身全。

战国·韩非《韩非子·解老》

[注解]神：广义指人体生命活动的总称，包括生理或病理外露的征象，狭义指思维意识活动。淫：过于沉溺。

[今译]如果人的生命活动不过分地沉溺于身体以外的事，则生命就充实完整。

神清志平，百节皆宁，养性之本也；肥肌肤，充肠腹，供嗜欲，养生之末也。

《淮南子·泰族训》

[今译]精神清明情志平静，则人体各部分组织器官都非常安宁，这是修身养性最本质的东西；让身体肥胖皮肤润泽，用大量的食物充填肠胃，为嗜好欲望提供满足，这是养生中最末等的方法。

治身，太上养神，其次养形。

《淮南子·泰族训》

[今译]治理身体，最上等的方法是调养精神，其次才是调养人的形体。

神不可大用，大用即竭，形不可大劳，大劳则毙。是知精、

气、神，人之大本，不可不谨。

《重修政和经史证类备用本草·序例中》

[今译]精神思维不能尽量地使用，尽量地使用会使神枯竭；形体不可以太劳累，太劳累了形体就会倒下。这就让人懂得了精、气、神这三者，是人的最重要的本钱，不可以不谨慎。

忘情去智，恬淡虚无，离事全真，内外无寄，如是则神不内耗，境不外惑，真一不离，则神自宁矣，此养神也。

《重修政和经史证类备用本草·序例上》

[注解]智：同志，情志。真一：真元。

[今译]忘却感情并去除情志的烦恼，清静无所作为，远离世事充实真气，对自己对世界不寄奢望，这样神就不会被内部的愿望所消耗，也不会被外部的环境所迷惑，神就得到安宁，这就是养神。

草木无知，犹假灌溉，矧人为万物之灵，岂不资以保养？然保养之义，其理万计，约而言之，其术有三，一养神，二惜气，三堤疾。

《重修政和经史证类备用本草·序例上》

[注解]矧：何况，况且。堤：防。

[今译]草木无知，还要借助于灌溉才能生长，何况作为万物之灵的人类，难道不要借助于保养吗？但是保养的意义、它的道理数以万计，简单说来，方法有三个：一是养神，二是爱惜气，三是预防疾病。

形者神之体，神者形之用；无神则形不可活，无形则神无以生。

《类经·针刺类》

[今译]形体是作为生命活动的神的躯壳,而神又是形体的机能和作用,没有神则形无法活动,而没有形则神就没有可以寄托为生的本体。

故善养神者,和调五脏,以洁其宫寝,闭守耳目,以严其户牖,护养形骸,以固其城廓。故神明宁处其宇,而年寿永矣。

明·庄忠甫《叔苴子·内篇》

[注解]官寝:指形体。户牖:门窗。

[今译]所以善于保养神的人,调和五脏,用来纯洁他的形体;塞闭耳朵和眼睛,为的是把身上的门窗关严;保护保养好形体骨骼,为的是人体的城池坚固。所以神明能平静地居住在它的屋子里,而人的寿命就久长了。

俭于听,可以养虚,俭于视,可以养神。

明·肃源《永乐大典·医药集》卷二九四九

[今译]节俭听闻,可以养气,节俭视见,可以养神。

善养生者能存其神则气自裕,神之所至气亦随之而往焉。盈天地间皆气也,气不为天地所盗,则为吾人之所盗,长生久视之术其要在此。

《推蓬寤语·原养生之教》

[今译]善于养生的人能够储存他的神,于是他的气就自然富裕了,神所到的地方气也随着神一起到那里。充满在天地之间的都是气,气不为天地所用就为我们人所利用,长生不老的方法其关键就在这里。

神气相合，可以长生。

《寿世青编·疗心法言》

[今译]神与气相结合，可以长生不老。

神者，伸也。人神好伸而恶郁，郁则伤神，为害非浅。

《医述·医学溯源》

[今译]神，即伸，伸发之意，人的神喜好伸展而厌恶郁压，忧郁会伤神，为害不浅。

形神俱全，则尽善以终善天年。

清·徐大椿《内经诠释·上古天真论》

[今译]形体与精神都充实完整，那么人可以长寿善终，颐养天年。

· 383 ·

凡心静则神悦，神悦则福生，人能化毒性以救死。养喜神以延年，必去身灾兼除人患。

清·冯兆张《冯氏锦囊秘录·杂症》

[今译]凡是心平静就会使神愉悦，神愉悦就会有福气降临，人可以化解恶性事件挽救死亡。养快乐之神用以延年，一定可以去掉身体的病灾和人事的祸患。

3.

是以圣人为无为之事，乐恬淡之能，从欲快志于虚无之守，故寿命无穷，与天地终，此圣人之治身也。

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》

[注解]无为：道家哲学思想，指顺应自然的变化之意。

守：操守。

[今译]因为圣人做顺应自然的事情，以恬静的情绪为快乐，最大的欲望和快乐的心志在于平静虚无的操守，所以寿命无穷，和天地共存，这就是圣人养生的方法。

是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。

《黄帝内经·素问·上古天真论》

[今译]情志悠闲而少欲望，心神安宁而无所畏惧，形体劳动而不疲倦，气调和顺畅，各种愿望都能得到满足。

清心而寡欲，人之寿矣。

唐·崔敦礼《白言》卷上

[今译]清心又寡欲的人长寿。

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，多乐则语溢，多喜则妄错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。

宋·张杲《医说》卷九

[今译]多思虑则心神不安，多思念则意志涣散，多贪欲则神志昏迷，多劳动则形体劳累，多话语则中气短乏，多笑则五脏受损，多愁则心被牵制，多乐则语言唠叨，多喜则神昏颠倒，多愤怒则浑身血脉不安定，多嗜好则执迷不悟，多憎恶则身心憔悴没有欢乐。

若能摄生者，当先除六害，然后可以延驻。何名六害？一曰薄名利，二曰禁声色，三曰廉货财，四曰损滋味，五曰屏虚

妄，六曰除沮妒，六者若存，则养生之道徒设耳。

宋·李昉等《太平御览》卷七百二十一

[注解]驻即驻颜术。延缓衰老之术。沮妒：败坏，妒忌他人。

[今译]如果要养生，当先除去六害，然后可以延缓衰老。什么叫六害？一是淡薄名利，二是禁绝歌舞女色，三是看轻货物钱财，四是节制饮食口味，五是除却痴心妄想，六是戒除败坏、妒忌他人。这六点如果存在，那么养生之道只能是虚设而已。

上善若水，下愚如火。

金·刘完素《素问玄机原病式·六气为病》

[今译]最好的情志活动就像水那样宁静安谧，最愚笨的情志活动就像火那样热烈躁动不安。

安于淡薄，少思寡欲，省语以养气，不妄作劳以养形，虚心以维神，寿夭得失安之于数。得丧既轻，血气自然谐和。邪无所容，病安增剧？苟能持此，亦庶几于道，可谓得其真趣矣。

《脾胃论·远欲》

[注解]维：维系。数：规律。庶几：几乎。真趣：真正的宗旨。

[今译]安于平淡，少思寡欲，少说话以养气，不乱疲劳以养形体，宽心以维系神，生死得失都安然于天数。得失已经视轻了，气血自然和谐，邪气没有安身之所，病怎么会加重呢？如果能够保持这样，差不多就达到了养生之道，可以说是得到了它的真正旨意了。

万病之毒皆生于“浓”，浓于声色，生虚怯病；浓于货利，生贪婪病；浓于功业，生造作病；浓于名誉，生矫激病。

明·郑瑄《昨非庵日纂》卷七

[注解]浓：过头。虚怯：①男子阳萎影响生育，②指虚劳证，血气虚衰，心常恐惧。饕：贪婪。矫激：矫正，激励。

[今译]万种毛病的错误都出在“浓”字上。过度沉湎于歌舞女色，生虚怯症；过度贪图财利，生贪婪病；过度醉心于功业，生做作的病；过度重视名誉，生矫异激励的毛病。

七情俱忘，六窗俱闭，元气浑沦，百脉皆畅，又何病焉？

清·王燕昌《王氏医存·以心治心》

[注解]七情：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。六窗：眼、耳、鼻、舌、心、意。浑沦：犹囫圇，言气、形、质俱全，浑然一体。

[今译]七情都丢在脑后，眼、耳、鼻、舌、心、意都不闻不问，元气与形质浑然如一，全身经络都通畅，又会有什么病呢？

智者心能转境，凡夫心因境转。

清·冯曦晴《颐养论要》卷之一

[今译]智者的心能够改变环境，凡夫的心由于环境而改变。

寡欲则心清，心清则寡欲。

《颐养论要》卷之一

[今译]欲望少就心清静，心清静也就欲望少。

生死飘忽如风里之微灯，富贵虚华似草头之悬露。

《颐养论要》卷之一

[今译]生命在宇宙中就像一盏微弱的灯火在大风里飘忽不定;富贵浮华就像草叶上悬挂着的露珠。

治生莫若节用,养生莫若寡欲。

《颐养论要》卷之一

[今译]治理生活不如节约所用,养生不如清心寡欲。

人果能寡欲清心,喜怒哀乐,情不妄发,由是致中致和。天地位而万物育,岂徒为一身却病延年计乎?圣贤诚意正心学问在此,修身俟命,功夫在此,然则养心之学,其所系岂浅鲜哉!

《医原·内伤大要论》

[注解]由是:由此。位:正位。俟:等待。浅鲜:浅薄。

[今译]人真的能做到寡欲清心,喜怒哀乐的感情不乱萌发,由此达到中庸和平。天地正位而万物生育,难道仅仅为了一个人的除病延寿的考虑吗?圣人贤人诚心诚意钻研的学问在于此,修身待命的成就在于此,这样养心的学问,它所关系到的方面难道还少吗?

.387.

心有怫郁,诸病生焉,宜自修省恐惧,洒落坦夷,指日可愈。何须多服药饵,耗伤元气?

清·高文晋《外科图说·骨疽论》

[注解]修省:休省,减少,避免。坦夷:平坦,平静。

[今译]心有忧郁,各种病都会生出来。应当自己避免恐惧,坦荡平静,没有几天病就可以痊愈,何必吃很多的药,耗伤身体元气呢?

养生之法，须要摆脱一切，毋以妄想伐真心，毋以客气伤元气。

清·孙德润《医学汇海》卷十五

[今译]养生的方法，须要摆脱一切烦恼，不要用虚妄的念头损伤了真元之心，不要让外来的气伤了身体里本来就有的元气。

欲保命者，先须却病；欲却病者，须断妄想；欲断妄想，先用清心。心清则妄去，妄去则神定。

《素问经注节解·病态论》

[今译]想要保全性命，须要先去除疾病；要想去除疾病，须要断绝妄想；要想断绝妄想，先要清心。清心则妄想去除，妄想除则神安定。

4.

圣人爱精神而贵处静。

《韩非子·解老》

[注解]爱：珍惜。贵：崇尚。

[今译]圣人珍惜精气和神气，并且崇尚清静的境界。

心平愉，则色不及侖而可以养目，声不及侖而可以养耳，蔬食菜羹而可以养口，粗布之衣，粗糲之履而可以养体，屋宇庾，葭稿蓐，尚机筵而可以养形。

战国·荀况《荀子·正名篇》

[注解]侖：受雇佣的人，仆人。糲：麻绳。庐庾：草屋。葭：芦苇。稿蓐：稻麦秆编成的草席。尚：同上，指上右。机

筵：机，结构；筵，坐席，络丝用具。

[今译]心情平静愉快，那么所看的不如佣作之人也可以使眼睛得到满足，所听的不如佣作之人也可使耳朵得到满足，素食菜汤也可以满足口福，粗布衣服，粗麻绳编的鞋，可以保暖身体，茅草屋、芦苇门帘、草席子。上古时代质朴的坐席结机用具，也可以保养身体。

静则神藏，躁则消亡。

《黄帝内经·素问·痹论》

[今译]静能使神安藏，躁动则会使神消失。

清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害。

《黄帝内经·素问·生气通天论》

[注解]大风：即疟风，大麻风、大风恶疾、麻风病。因体虚感受暴疟风毒，或接触传染，内侵血脉而成，为慢性传染性皮肤病。苛毒：苛刻的病毒。

[今译]心神清静则阳气密固而肌肉皮肤紧密，即使有麻风病那样苛刻的病毒，也不能为害人体。

安则物之感我者轻，和则我之顺物者顺，外轻内顺，而生理备矣。

宋·沈括《苏沈良方·养生说》

[注解]感：影响。生理：养生的道理。

[今译]心神安宁则事物影响自己的程度轻，心气调和则自己对外界事物的反应和顺，外部感应轻而身体内部协调，养生之道的道就俱全了。

心安身亦安，身安心自宽。心与身俱安，何事能相干？

宋·邵雍《心安吟》

[今译]心安宁身体也安宁，身安宁心自然放宽。心和身一起安宁，什么事情还能来干扰呢？

以心为主，心藏神，是谓君主之官，以统内外，以养生则寿，以为天下则士昌。

宋·赵佶《圣济总录·守机篇》卷七

[今译]以心为主宰，心脏主要功能是藏神明，所以叫做“君主之官”，用来统治人的全部，用心来养生则寿长，用心来治理天下则有识之士就多起来。

安乐之道在于保养，保养之道在守中，守中则无过与不及之病。

元·忽思慧《饮膳正要·养生避忘》

[今译]保持身心平安快乐的方法在于保养，保养的关键在于坚守中庸之道，守住中庸之道就没有过头和不足的弊病。

心神守舍则饥、渴、寒、温之外，自不多事也。

《泰定养生主论·论童壮》

[今译]心神坚守在它自己的处所里则人除了饥饿、口渴、寒冷、温热之外，自然不会有什么多余的事情烦心。

慎情志，可以保心神。

明·张景岳《景岳全书·先天后天论》

[今译]谨慎情志的调养，可以保障心神的收藏。

药固有安心养血之功，不若平心易气，养其在己而已。

明·戴元礼《推求师意》卷上

[今译]药物固然有安心养血的功效，但不如平心静气，养心完全在于自己。

心劳则百病生，心静则万邪息。

明·龚信《古今医鉴》卷之二

[今译]心疲劳则百病生，心静则万般邪气都自然熄灭。

心要常操，身要常劳。心愈操愈精明，身愈劳愈强健。但不可过耳。

明·吕坤《呻吟语》

[今译]心要常常思索，身体要常常劳动。心愈思索越精明，身体愈劳动越强健。但都不可太过度。

心常清静则神安，神安则七神皆安，以此养生则寿，没世不殆。心劳则神不安，神不安则精神皆危。

明·万全《养生四要·慎动》

[注解]七神：即七情。没世：终身。

[今译]心中常常清静则心神安宁，心神安宁则七情都安，以此来养生则会长寿，一辈子坚持下去不要松懈。心过操劳则神不安宁，神不安宁则整个精神都会崩溃。

清心释累，绝虚忘情，少思寡欲，见素抱朴，学道之工夫也。心清累释，足以尽瑕，绝虑忘情，足以静世；思欲俱泯，足以造道，素朴纯一，足以知天下安乐之法。

明·龚居中《红炉点雪》卷四

[注解]释累:去掉包袱。见素抱朴:朴实无华。尽瑕:克服缺点,瑕:玉上的斑点。泯:灭。造道:成就道业。

[今译]澄清心灵解除思想负担,杜绝忧虑不动感情,少思寡欲,朴实无华,这是学习道的功课。心清纯去掉负担,完全可以克服缺点;绝虑忘情,可以安静处世;忧虑欲望都泯灭了,足以成就道业;朴实纯真,完全可以体验到世上的平安快乐之法。

学治心者,必须万虑俱忘,一心清静。

清·徐文弼《寿世传真·修养宜宝精宝气宝神》

[今译]学习养心的人,必须把各种忧虑都丢在脑后,心中充满了清静。

治心者要先收心。

《寿世传真·修养宜宝精宝气宝神》

[今译]养心的人首先要收敛心思。

神静则心知,神躁则心荡,心荡则形伤。欲全其形,先在理神。恬和养神以安内,清虚栖心不诱于外。

《寿世传真·修养宜宝精宝气宝神》

[注解]知:同智。栖心:停留于心。

[今译]神静则心智慧,神气浮躁不安则心动荡,心动荡则形体损伤。要想保全形体,先要调理精神。恬愉平和养神使身体平安,让清静空虚留在心中不为外界所诱惑。

养生家一心疗万病。

《王氏医存·以心治心》

[今译]养生家仅仅用一颗心的修养就可以治疗各种疾病。

心不可无所用，非必如槁木，如死灰，方为养生之道。

《老老恒言》卷上

[今译]心不可以一无所用，并非一定要像枯木、死灰一样毫无生气，才算是养生之道。

少视听，寡言笑，俱足宁心养神，即却病良方也。

《老老恒言》卷二

[今译]少看少听，少言少笑，都足以宁心养神，这就是除病的好方法。

诚能存养此心，使志意和平，精神澹定，悲怒不起，惊忧不忧，则天君泰然，百体从令，自然勿药有喜，何必乞灵于草根树皮哉！

清·顾锡《银海指南》卷一

[注解]澹定：安静、安定。天君：心。心为君主之官。百体：全体。勿药有喜：身体健康无疾。乞灵：求救。

[今译]真的能够保养这颗心，使情志意念和平，精神安定，不生悲怒，不忧惊恐，像这样心就安然无恙，全身每一部分都服从心的指挥，身体自然健康没有疾病，何必去求救于草根树皮组成的药方呢！

欲延生者，心神宜恬静而无躁扰，饮食宜适中而无过份。

《医述·医学溯源》

[今译]想要延长寿命的人，心神宜于恬和平静，不要被躁

动不安打扰，饮食要适量不要过多。

心主血，养血莫先于养心。心之不养，而多郁多思，多疑多虑，即日饵良药，亦何益之有？

《医述·医学溯源》

[今译]心主使血脉，养血莫过于先养心。如果心得不到保养，而是多愁多思，多疑多虑，那么即使每天吃最好的药，又有什么用处呢？

未来之事莫预虑，既去之事莫留念，见在之事，据理应之，而不以利害惕心，得失撓念。如此，则神常觉清静，事常觉简少。

《医述·医学溯源》

[注解]惕：忧惧。撓：扰动，纠缠。

[今译]未来的事不要预先忧虑，已经过去的事不要留念。眼前的事，按照常理对付，不要因利害而使心忧虑，也不要为得失缠心。如此则神常觉清静而事情也会变得简单。

养生以养心为主，故心不病则神不病，神不病则人不病。

清·梁文科《集验良方·养生篇》

[今译]养生应当以养心为主，因为心不病则神不病，神不病则人不病。

养心又在凝神，神凝则气聚，气聚则形全。若日逐劳攘忧烦，神不守舍则易于衰老。

《集验良方·养生篇》

[注解]凝：专注，凝聚。攘：混乱，不太平。守舍：守得住

所，指心。

[今译]养心又在于专注，凝聚神气，神凝聚则气亦聚，气凝聚则身体安全。如果每天都在劳累、混乱、忧愁、烦扰中度过，神不能安居于心中，则容易衰老。

凡钱财女色，一切身外余物尽情放下，此即却病之方，长生之诀也。

《冯氏锦囊秘录·杂症》

[今译]凡是钱财女色、一切身外之物统统放开，这就是去除疾病的药方，长生不老的秘诀。

心静则安，心动则躁。延年不老，心静而已。

清·周振武《人身通考·脏腑部》

[今译]心静则安逸，心动则烦躁。要想延年益寿，只要做到心静就可以了。

善养诸身者，谨身节欲，爱惜元阳，非独养肾，亦所以保护脏腑也。

《人身通考·运用部》

[注解]诸：之于。谨身：注意身体。元阳：肾阳，是肾生理功能的动力，也是人体生命活动的源泉。

[今译]善于养生的人，注意身体节制性欲，爱惜元阳，不是为了保养肾脏，也是为保护人体内脏器官。

夫心者，万法之宗，一身之主，生死之本，善恶之源，与天地可通，为神明之主宰，而病否之所系也。盖一念萌动于中，六识流转于外，不趋乎善，则五内颠倒，大疾缠身……妄想一

病，神仙莫医。正心之人，鬼神亦惮，养与不养故也。目无妄视，耳无妄听，口无妄言，心无妄动，食嗔痴爱，是非人我，一切放下……此养心之法也。

《寿世青编》卷上

[注解]神明：指神或精神，《素问·灵兰秘典论》：“心者……神明出焉。”否：通痞，一种积块肿胀不通的病。六识：佛教名词。即眼识（视觉）、耳识（听觉）、舌识（味觉）、身识（触觉）、鼻识（嗅觉）及意识（感觉思维）。五内：五脏。惮：惧怕。嗔：恼怒。

[今译]心脏是产生千万种思想的宗师，全身的主宰，生与死的根本，善与恶的根源，同天地可以相通，是神明的主宰，也是同疾病有着关系的地方。要是有一个想法在心中萌发，外部的六个感知器官就会轮流行动，如果不是走向好的方面，则五脏颠倒逆行，大病就会缠身……妄想这种病，即使神仙来也医不好。心思正直的人，鬼神见了也怕。这是因为养心和不养心的缘故。眼睛不要乱看东西，耳朵不要乱听声音，嘴巴不要乱说话，心思不要乱动，一切恨和爱，人与人之间的是非，统统放下……这就是养心的方法。

5.

志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣。

《黄帝内经·灵枢·本藏》

[今译]情志与心意和顺则精气与神气专一，意识活动不会散漫，悔恨和愤怒都不会发作，五脏不会受到邪气的侵袭。

肝欲平，即勿怒。

《黄帝内经·素问·刺法论》

[今译]要想让肝脏平安无事,就不要发怒。

乐易者常寿长,忧险者常夭折,是安危利害之常体也。

《荀子·荣辱》

[今译]喜欢平易的人常常是寿命长的,担心危险的人常常是短命的,这是安危、利害的平常体现。

故精神安乎形,而年寿得长也。

秦·吕不韦《吕氏春秋·尽数》

[今译]精神平安地依附于形体中间,年龄寿命都可得到延长。

和静则寿域,戾扰则凶徵。

唐·王焘《外台秘要·吴士奇序》

[今译]和平宁静则可跻身于长寿的领域,暴戾缠身则是疾病、寿短的凶兆。

任性逍遥,随缘放旷。

《苏沈良方·论修养寄子由》

[今译]毫无拘束优游自得,随从机缘放怀豁达。

知足则乐,务贪必忧。

《省心录》

[今译]知足的人就会快乐,贪婪的人一定忧愁。

因病得闲殊不恶,安心是药更无方。

宋·苏轼《病中游祖塔院》

[注解]殊：很，极。

[今译]由于养病才得到闲暇，所以就不很讨厌这个病，安心的休养就是最好的药，好像也没有更好的方法。

诚知所以保和全真，当须少思、少念、少笑、少言、少喜、少怒、少乐、少愁、少恶、少好、少事、少机。

《太平御览·方术部》

[注解]全真：真气。少机：少欲。

[今译]如果要知道用来保持平和完全真气的方法，应当少思、少念、少笑、少言、少怒、少乐、少喜、少愁、少恨、少嗜好、少管事、少欲望。

·396·

忧则气结，喜则百脉舒和。

金·张子和《儒门事亲·内伤形》

[今译]忧愁则气结聚不通，喜乐则全身经脉舒通平和。

一念动时皆是火，万缘寂处即生春。

明·无名氏《性命圭旨全书·亨集》

[今译]杂念萌动时会导致邪火上升，万种因缘淡然处之能够生机盎然。

当乐境而不能享，毕竟清福之人，当苦境反觉甘，方真修之士。

《清寤斋心赏编·葆生要览》

[今译]正当欢乐的环境中却不能享受，到底是福少之人；在艰苦的环境里反而感到甘甜，才是真正的修炼得道之高士。

闲欲以平意，平意以静神，静神以养气。

明·解缙等《永乐大典》卷二九四九

[今译]减少欲望可以平和意念，平和意念可以清静神志，清静神志用以养气。

仁者寿，生理完也。默者寿，元气定也。拙者寿，元神固也。反此皆妖道也。其不然，非常理耳。

《呻吟语》

[今译]仁慈的人长寿，因为他生活的道理完备。沉默的人长寿，因为他元气安定。笨拙的人长寿，因为他元神坚固。违反这三条的都是妖言惑道，它不对的地方因为不是按照正常的道理行事。

人借气以充其身，故平日在乎善养。所忌最是怒。

《老老恒言·戒怒》

[今译]人体依靠气来维持生命，所以平时善于保养最为重要，养气最忌讳的是发怒。

养肝之要在乎戒忿。

《寿世青编·养肝论》

[今译]保养肝脏的关键在于戒怒。

多思则神散，多念则心劳。

清·黄凯钧《友渔斋医话·一览延龄》

[今译]多思虑则心神涣散，多思念则心气劳累。

烦恼乃伐命之斧斤，人当于难制处用功。

《寿世传真·修养宜宝精宝气宝神》

[注解]斧斤：斧头。

[今译]烦恼是讨伐生命的斧头，人应当在难于控制的地方下功夫。

人固不可不知虚生之忧，亦不可不知有生之乐；不可不步步求生之事，尤不可不存时时可死之心。

《寿世传真·修养宜宝精宝气宝神》

[今译]人不可不知道浮生的忧虑，也不可不知道人生的欢乐；不可不一步步求生存的事情，尤其是不可以不存在时时刻刻都有生命危险的警惕。

将躁而止之以宁，将邪而闲之以正，将求而抑之以舍。于此习久，则物冥于外，神安于内，不求静而心自静矣。

《寿世传真·修养宜宝精宝气宝神》

[注解]闲：空虚。冥：远离。

[今译]用宁静制止浮躁，用正气虚化邪气，用施舍抑制贪求。这样做，时间长了，则物欲远离形体，精神平安地在人体内存，不去追求静而心自然而然就平静了。

百病皆生于郁。

清·何梦瑶《医碥·郁》

[注解]郁：情志不舒。气机郁滞、结聚而不得发越。

[今译]百病都因为忧郁而起。

忍到熟处则忧患消，淡到真时则天地赘。

《颐养诠要》卷之四

[今译]忍耐到了成熟的地步忧患就会消失,平淡到了天真的程度连天地都成了累赘。

戒酒后语,忌食时嗔,忍难忍事,顺不明人。

《颐养论要》卷之一

[今译]戒除酒后的语言,忌在吃东西时发怒,忍难以忍受的事,依顺不明白事理的人。

6.

自心有病自心知,身病还将心自医。心境静时身亦静,心生还是病生时。

《寿亲养老新书》卷四

[今译]自己身上有病自己心里知道,身病还要用心药来自己医治。心情平静时身体也会平静,心里生病就该是身上生病的时候了。

笑一笑,少一少;恼一恼,老一老;斗一斗,瘦一瘦;让一让,胖一胖。

明·胡文煥《类修要诀·养心要语》

[今译]欢笑会令人年轻,烦恼会使人衰老,斗气会让人消瘦,谦让会令人体胖。

惜气存精更养神,少思寡欲勿劳心。食惟半饱无兼味,酒至三分莫过频。每把戏言多取笑,常含乐意莫生嗔。炎凉变诈都休问,任我逍遥过百春。

明·龚廷贤《摄养诗》

[今译]爱惜气保存精更要养神,少思寡欲不要让心太操劳。饮食吃到半饱即止不要再被美味吸引,酒喝到三分醉就够了且不要常喝。每天都要讲些开玩笑的话多多取乐,常常心怀快乐不要生气。世态炎凉都不闻不问,让我逍遥自在地活上一百年。

人或生来气血弱,不会快活疾病作。病一作,心要乐;心一乐,病都却。心病还将心药医,心不快活空服药。且来唱我快活歌,便是长生不老药。

清·石天基《却病歌》

[今译]有的人生来气血较弱,再不会寻找快乐就会生疾病。疾病发生后心情一定要快乐,心情一快活,疾病就都扫光。心中有病还要用心药来医治,心里不快活吃药也是白吃。都来唱起我的快活歌,这就是长生不老的药方。

念杂由来业障多,憧憧忧忧竟如何?驱魔自有玄微诀,引入尧天安乐窝。四海遨游养浩然,心连碧水水连天。津头自有渔郎问,洞里桃花日日鲜。

《寿世青编》卷上

[注解]业障:佛教名词,业指身、口、意三方面的动作和行为,如果不好,会造成障碍。憧憧:杂念从生、心意不定貌。玄微:玄奥微妙。尧天:圣境。

[今译]私心杂念造成的障碍很多,忧心忡忡拿不定主意究竟如何是好?驱散这些魔障自有玄奥微妙的秘诀,带到圣境安乐窝里去。云游四海养浩然之气,心连绿水水连蓝天。在渡口边和渔郎相互问答,世外桃源中的桃花每天都开放得很鲜艳。

昔有行人，陌上见三叟，年各百余岁，相与锄禾莠。住车问三叟，何以得此寿？上叟前致词：室内姬粗丑；中叟前致词：量腹节所受；下叟前致词：暮卧不覆首。要哉三叟言，所以能长久。

清·陈梦雷《古今图书集成·人事典》

[注解]陌：田间小路。姬：妇女。

[今译]行路人在田间遇到了三个都有百多岁的老人在为庄稼除草。行路人停住车问三位老人，怎么会如此长寿？最老的一位上前说：家中的女人又粗又丑；稍年轻一点的老人上前说：按照肚量，节制所吃的东西；最年轻的老人上前说：晚上睡觉不蒙头。三位老人真是言中要害，所以能够活得长久。

一要寿，横逆之来欢喜受；二要寿，灵台密闭无情窦；三要寿，艳舞娇歌屏左右；四要寿，远离恩爱如仇寇；五要寿，俭以保贫常守旧；六要寿，平生莫遣双眉皱；七要寿，浮名不与人相斗；八要寿，对客忘言娱清昼；九要寿，谨防坐卧风穿牖；十要寿，断酒莫教滋味厚。

清·褚人获《坚瓠集·补集》

[注解]灵台：同灵府，指心。忘言：忘言之交，指彼此以心相知，不拘形迹。牖：窗。

[今译]一要寿，对横生的意外遭遇要高兴地接受；二要寿，要将心灵紧闭防范感情的起伏；三要寿，身边不能有声色美女；四要寿，远离房室恩爱就像远离仇敌；五要寿，保持穷人的勤俭生活；六要寿，一生也不要皱起眉头发愁；七要寿，不要为了浮名去与人争斗；八要寿，与朋友结成忘言之交一同欢娱度日；九要寿，小心提防坐卧处的穿堂风；十要寿，忌酒的同时饮食别过于膏粱厚味。

三、气血形志五脏六腑融会贯通

人为血肉之躯，气血旺盛，脏腑坚固是长寿延年的必要条件。祖国医学认为，人体脏腑的功能是互相协调的，它们互相依存，互相制约，气血在元气的推动下，在经脉中运行不休止，使身体脏腑、器官、组织都得到气血的营养，从而进行正常的生理活动。心脏如果缺血，或者气滞血瘀的话，无力推动血液，血流缓慢，就会心悸心慌，失眠烦躁，发生心脏病。

由于气血两者关系密切，气属阳，血属阴，所谓“气为血之帅，血为气之母”，气血任何一方病变，都会影响到另一方的正常。气能生血，食物精微在气的作用下，气化成血；所以气化作用强，化生血液的功能就强。同时血的运行要依靠气的推动输送。气能摄血，倘若气虚不能摄血，就会发生出血的病证。血又能为气提供营养，气在血的滋养下发挥作用。所以气与血一定要调和，只有气血调和才能血盛气旺，人体无病。气血一旦失调，就会出现气血不和、气血两虚等等病理情况。

中医的脏腑并不能用现代解剖学的观点来解释，它不仅局限于实质性的脏腑，同时还包括了脏腑所属的范围功能。人体的生命活动在某种程度上是脏腑功能的综合反映，而在活动中各脏腑除自己的功能外，在脏与脏、脏与腑、腑与腑、腑与脏之间，都有密切的联系。五脏，指心、肝、脾、肺、肾，它们的职能是主藏精气而不泻；胃、胆、小肠、大肠、三焦、膀胱为六

腑,它们的功能是传化物而不藏。前者具有满而不实的特点,后者具有实而不满的特点。五脏所藏精气,是全身营养及各种功能活动的物质基础,精气不足,不仅会影响到五脏本身,还会累及六腑及与之相关的组织器官,所以在治疗六腑疾患时,往往会联系到五脏。

祖国医学还认为,人体天寿的基本原因,取决于五脏的健康与否。五脏之中,又特别重视肾气的保养和补养。脾胃为后天之本,食物精微靠胃气消化,并输送到五脏六腑,所以胃有“五脏六腑之海”之称。“故谷不入,半日则气衰,一日则气少矣”,胃气的维护也很重要。

总之,祖国医学将气血、脏腑、经络学说联系在一起,将人体上下内外经络脏腑气血视作有机的一体。这就并不奇怪,为什么肺有病,中医用通大便的方法来治疗;大便秘结,用宣肺润肺的方法;治疗遗尿,中医又往往用温肾的方法取得效果。

人体气血脏腑,是一个统一的整体,只有协调平衡,才能使机体健康。

1.

人之生,气之聚也,聚则为生,散则为死。

战国·庄子《庄子·知北游》

[今译]人的生命就是气的聚集,气聚集在一起就有生命,气离散了就是死亡。

上下灌注,气乃流通,如水之流,如日月之行而不休,阴营其脏,阳固其腑,源流涑涑,满而不溢,冲而不盈,夫是之谓

久生。

战国·程本《子华子·大道》

[今译]人体上下通畅，真气就可通行无阻，就像水流，就像日月的运行没有休止。而阴气濡养五脏，阳气固守六腑，就像汨汨不绝的流水，充满了却不漏出来，流动着却不溢出去，这样子才叫做长生。

正气存内，邪不可干，避其毒气。

《黄帝内经·素问·刺法论》

[今译]身体里有一腔正气留存，邪气就无法进行干扰，但还是要避开毒气。

气血正平，长有天命。

《黄帝内经·素问·至真要大论》

[今译]人体气正血平，则可享长寿天年。

百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。

《黄帝内经·素问·举痛论》

[注解]炅：热。

[今译]百种疾病都由气的缘故产生：愤怒会气逆上冲，欣喜会使气缓慢，悲伤会使气消失，恐惧会使气往下走，寒冷毛孔闭故气收，热则气大泄，惊则心神无所依则气乱，劳累喘息多气也消耗多，思则心神内存气郁结。

化不可代，时不可违。夫经络以通，血气以从，复其不足，与众齐同。养之和之，静以待时，谨守其气，无使倾移，其形乃

彰，生气以长。

《黄帝内经·素问·五常政大论》

[注解]化：造化，天地，自然界。时：天时、四时四季。以：同已。复，再。众：指身体其他各部分。倾移：倾斜、变动不平衡。彰：明显，显著。

[今译]造化自然界的作用是不可替代的，四季时令不可以违背。人体的经络得到通畅，血和气也可以得到顺从。然后再看自身所存在不够的地方，使它同身体其他部分一样健康，保养它、调和它，静静地等待着时机的来临，小心谨慎地守护着自身的真元之气，不要使身体里的气发生倾偏一方或是移向别处造成不平衡。这样形体就明显地健康，气就会得到生发并且久长。

血气不和，百病乃变化而生。

《黄帝内经·素问·调经论》

[今译]人体气血不调和，百病就会因此变化而产生出来。

血气者，喜温而恶寒，寒则泣不能流，温则消而去之。

《黄帝内经·素问·调经论》

[注解]泣：流眼泪，哭泣。

[今译]血和气都喜欢温暖而害怕寒冷，寒冷则气血就像眼泪一样缓慢地流而不畅，遇到温热就化解并爽快地流去。

人之血气精神者，所以奉生而周于性命者也。

《黄帝内经·灵枢·本藏》

[今译]人的血、气、精神，是用来提供生命物质而且巩固维持生命的。

形与气相任则寿，不相任则夭。

《黄帝内经·灵枢·寿夭刚柔》

[今译]形体与精气相协调则人长寿，不相协调则容易夭折。

忧、恐、忿、怒伤气。

《黄帝内经·灵枢·寿夭刚柔》

[今译]忧伤、恐惧、忿恨、恼怒的感情会使气受到伤害。

五脏元真通畅，人即安和。

汉·张仲景《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》

[今译]五脏内部元气通畅，人就平安和畅。

气长者则寿，气短者则夭折。

宋·朱熹《朱子语类》卷四

[今译]气长的人长寿，气短的人容易夭折。

形气贵乎安，安则有伦而不乱。精神贵乎保，保则有要而不耗。

金·刘完素《素问病机气宜保命集》卷上

[注解]伦：条理，先后。要：求取。

[今译]形体和气以平安为贵，平安则各方面有条理而不紊乱。精神最重要的是保养，保养得好则有所求取也不会消耗过分。

夫养真气之法，饮食有节，起居有常，不妄作劳，无令损害，阴阳和平，自有益矣。

《素问玄机原病式·六气为病》

[今译]养真气的方法是，节制饮食，起居有规律，不过于劳累，不要让自己受到损害，阴阳平和，自然对养元气有好处。

人由气生，气由神住，养气全神，可得真道。凡在万形之中，所保者莫先于元气，摄养之道，莫若实中实内以陶和。

《寿亲养老新书》卷二

[今译]人由气生成，气因为神而来，养气保全神，可以达到养生的正道。在人体万事之中，首先应当保护的莫过于元气，摄生保养的方法，最重要的是守住身中的元气，充实内在的精神并达到平和快乐的境地。

一者少言语养内气，二者戒色欲养精气，三者薄滋味养血气，四者咽精液养脏气，五者莫嗔怒养肝气，六者美饮食养胃气，七者少思虑养心气。

《寿亲养老新书》卷四

[今译]一是少说话养内气，二是戒除性欲以养精气，三是淡薄口味以养血气，四是咽津液以养脏气，五要少愤怒以养肝气，六要好好地吃东西以养胃气，七要少思虑以养心气。

元气流行者寿，元气滞者夭。

明·李梴《医学入门·保养说》

[今译]元气通行无阻的人长寿，元气滞留不畅的人夭折。

气之在人，和则为正气，不和则为邪气。

《类经·疾病类》

[今译]气对于人来说，和顺通畅就是正气，不和顺不畅通

就是邪气。

气血俱要，而补气在补血之先；阴阳并需，而养阳在滋阴之上。

明·李中梓《医宗必读·水火阴阳论》

[今译]在气与血都需要补的情况下，补气在补血之先；在阴阳同时要养的情况下，养阳比养阴更重要。

气为重，血为轻，故血有不足可渐生，若气不立即死矣。

清·高士宗《医学真传·气血》

[今译]气比较重要，血比较次要，所以血有不足可以使它渐渐地滋生，如果气不树立的话，人立刻就要死亡。

·410·

天地之气，常则安，变则病。圣人如持至宝，庸人妄为而伤太和。

清·李守先《针灸易学·卷上》

[注解]太和：哲学术语，形容阴阳二气既矛盾又统一的状态。而气的变化或阴阳相互推移的过程又是道，所以太和就是气，也是道。

[今译]天地之间的大气有规律人就平安，如果突变异常就会生病。圣人如同捧着最好的宝贝一样捧着气，而庸人胡作非为破坏了阴阳二气的平衡，也就破坏了养生之道。

善治生者，以一身之小，能自全其中之正气与天时之气，顺受其正而防其逆，是以康宁寿考而吉。不善治生者，纵无穷之欲，反以兆致殄厉之气，使一身之气，本平者乃偏胜，其偏胜者乃太过，是以疾病死亡而凶。

清·魏荔彤《金匱要略方论本义》卷一

[注解]治生:养生。寿考:高寿。兆致:兆同造,造成。渗厉:因气不和而产生的致病因素。

[今译]善于养生的人,可以用自己身体的小宇宙,充实自己的正气和自然界的四季之气,能够正面接受正气并防止它变邪气,所以健康长寿并大吉大利。不善于养生的人,没有边际地放纵欲望,违反规律造成气不和产生邪气,使自身本来平衡的气偏斜,这个不平衡的气就是大祸,所以会造成疾病、死亡和不幸的事件。

服食以养中气,如喷水以润花叶;静养精神以补中气,如溉水以灌花根。

《王氏医存·静养精神明补中气立能救危》

[注解]中气:泛指中焦脾胃之气和脾胃等脏腑对饮食的消化运输、升清降浊等生理功能。

[今译]用进食来补养人的中气就像喷水滋润花和叶子;用静养精神来补养人的中气,就如同把水灌溉在花的根部。

2.

养心莫善于寡欲。

战国·孟子《孟子·尽心》

[今译]保养心脏没有比清心寡欲更好的了。

主明则下安,以此养生则寿。

《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》

[注解]主:指心脏。下:指心脏以外的其他器官。

[今译]心脏清明则全身都安宁，如此养生则可以长寿。

心欲实，令少思。

·《黄帝内经·素问·刺法论》

[今译]心脏要踏实就要让它少思虑。

心乱则百病生，心静则百病息。

《卫生宝鉴·中风门》

[今译]心思纷乱则百病丛生，心思宁静则百病自己平息。

神静则心火自降，欲断则肾水自升。

清·程文圃《医述·水火》

[今译]神志安静则心火自然下降，欲念断绝则肾水自然上升。

·412·

心虚者补肝，木生火也。

清·程国彭《医学心悟·医门八法》

[今译]心气虚的人可用补肝的方法，因为五行中肝木生心火。

肝欲平，即勿怒。

《黄帝内经·素问·刺法论》

[今译]肝脏要平复顺达，就不要发怒。

养肝之要在乎戒忿。

《寿世青编·养肝说》

[今译]保养肝脏最重要之点在乎戒除忿怒。

肝无补法，以肝气之不可补，而非谓肝血之不可补。

明·张景岳《质疑录·论肝无补法》

[今译]所谓肝没有补法，是指肝气的不可补，而不是说肝血的不可补。

肝虚者补肾，水生木也。

《医学心悟·医门八法》

[今译]肝脏虚弱的人可以补肾养肝，因五行中肾水生肝木。

四季脾旺不受邪。

《金匱要略·方论》

[今译]一年四季脾气旺盛则身体不受邪气干扰。

·418·

调理脾胃为医中之王道，节饮食乃却病之良方。

宋·杨士瀛《仁斋直指附遗方论·病机赋》

[注解]王道：本是儒家倡导的以仁义治天下的治国手段，此处指治理身体的温和手段。

[今译]调理脾胃是医治身体的温和手段，节制饮食是却除疾病的良方。

元气充足，皆由脾胃之气无所伤，而后能滋养元气。

《脾胃论·脾胃虚实传变论》

[今译]人体元气充足，都是因为脾胃之气没有受到伤害，因而能够滋养元气。

善保身，惟养脾胃而已。

明·孙文胤《丹台玉案》卷四

[今译]善于保养身体的人，只要保养好脾胃就可以了。

土气为万物之源，胃气为养生之主，胃强则强，胃弱则衰，有胃则生，无胃则死，是以养生家必当认脾胃为先。

《景岳全书·脾胃》

[注解]土气：胃气，因胃五行属土。

[今译]脾胃功能是人体一切的源头，胃气是养生的主要部分，胃强则人身体强，胃弱则人身体弱，有胃气则生，无胃气则死，所以养生家都认为脾胃是养生的第一要事。

人以水谷为生，故脾胃为养生之本。

《寿世传真·修养宜提防疾病》

[今译]人是以水分、粮食为生命基础的，所以脾胃是养生的根本。

毋以脾胃热冷物，毋以脾胃软硬物，毋以脾胃熟生物。

《医述·养生》

[今译]不要让脾胃使冷的食物变热，不要让脾胃消化很硬的食物，也不要让脾胃去烧熟生的食物。

脾虚者补命门，火生土也。

《医学心悟·医门八法》

[今译]脾虚的人补右肾，因为肾阳火可生脾土。

形寒寒饮则伤肺。

《黄帝内经·素问·邪气藏府病形》

[注解]形寒:外感风寒使寒邪客于形体。寒饮:过冷的饮食。

[今译]外感风寒再食用过冷的食物和饮料,会伤害肺部。

引吭高歌,足以舒气,早起吊嗓,呼吸旷野中新鲜空气,弥足补养肺脏。

清·吴克潜《养生须知·唱戏养生法》

[今译]拉开嗓子高声歌唱,完全可以舒张肺气,早上起来吊嗓子,呼吸空旷田野中的新鲜空气,完全可以补养肺脏。

专补肾水者,不如补肺,以滋其源;专补命火者,不如补脾,以建其中。

《理虚元鉴·治虚二统》

[注解]命火:即命门之火,为肾阳,是生命本元之火,寓于肾阳,是性机能和生殖机能的根本。

[今译]专门补肾阴的人,不如补肺,用来滋养肾阴的来源;专门补肾阳的人,不如补脾,使肾阳的中坚得到建树。

水为万物之元,土为万物之母,二脏安和,一身皆治,百疾不生。

《医述·虚劳》

[注解]水:指肾水。土指脾土。

[今译]肾水是人体各部分的元气,脾土是哺育人体各部分的母亲,肾与脾两个内脏平安和顺,人的全身都可以得到治理,各种疾病也不会发生。

肾乃元气之本,生成之根,以始终化之养之之道也。

《医述·遗精》

[今译]肾本是元气的根本,生成元气的根基,是自始至终生养元气、滋养元气的地方。

肾虚者补肺,金生水也。

《医学心悟·医门八法》

[今译]肾虚的人补肺,因为五行中肺属金,金可生肾水。

琴医心,花医肝,香医脾,石医肾,泉医肺,剑医胆。

清·朱锡绶《幽梦续影·养生之秘》

[今译]琴声幽美可以医治心病疾患;花朵艳丽可以舒展肝气;香味醒脑可以治疗脾脏;金石之药,可以治疗肾脏病;泉边空气清新,可以治疗肺病;舞剑使人果敢,可以医治胆怯的毛病。

四、春夏养阳秋冬养阴天人合一

四时就是四季,按照一年四季的变化规律和特点,调节人体各部分的机能,从而达到健康长寿的目的,这是祖国医学中顺应自然的养生方法,其思想基础,来源于老庄哲学。

老子在《道德经》第二十五章中说:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”提倡人要顺应自然。庄子在老子的自然观上更进一步,要求在顺应自然规律的思想指导下,掌握规律。《庄子·天运》:“自乐者,先应之以人事,顺之以天理,行之以五德,应之以自然,然后调理四时,太和万物,四时迭起,万物循生。”在掌握四时规律的情况下,自由地生活,对养生有利。

在这种符合自然环境、天人相应的整体观思想的指导下,祖国医学认为,人体的一切生命活动都必须顺应四时的阴阳消长、转化的客观规律,从而提出四季养生和春夏养阳、秋冬养阴的养生原则。

自然界的阴阳变化、四季更替、日夜轮回必然会影响到人体生理和病理,养生就必须采取相应的措施。自然界春生,夏长,秋收,冬藏,则人也须顺应生、长、收、藏的特点,例如春天养生首先要掌握春令之气升发舒畅的特点,节制和宣达春阳之气,重点保护肝脏;夏季阳气最盛易于新陈代谢,要使肌体气机通畅,宣泄自如,要表现出一种开放的心胸,重点保护心脏,保护阳气;秋天要保持阴气内守,保持内心的平静,收敛神

气,保护肺脏;冬天应当固密心志,早睡晚起,保养精神,保护好肾脏。

“春夏养阳,秋冬养阴”,这是我们的祖先在四时养生的基础上指出的重要养生原则。春夏阳气盛,应顺其生长之气养阳,秋冬阴气盛,应顺其收藏之气以养阴。而春夏所保养的阳气,又为秋冬的收藏作准备;秋冬所保养的阴气,又为翌年春夏的生长作准备,如此则阴阳平衡,保持了自然界和人体的自然状态。

自然环境,包括气候环境和地理环境对人体的影响是显而易见的。地理位置、经纬高低、水分、空气、土壤、光照、温度、湿度等自然环境,不仅是人赖以生存的空间,同时还是塑造人类,影响人类生理、病理和生命的重要条件。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》早就指出:“治不法天之纪,不用地之理,则灾害至矣。”早在几千年前,祖国医学就指出了环境对人类的重要性:只有天时地利才能人和。

四时环境的养生原则是中医理论中非常重要的一条,可以说,它是构成中医养生学的基础。在这个基础上发展起来的“冬病夏治”法以及“生物钟”养生法,都是“春夏养阳,秋冬养阴”和“四时环境”原则的具体运用。事实证明,在春夏之时采用温补脾肾的方法,治疗秋冬季节容易发作的慢性咳嗽病,往往可以得到好的效果。而用生物钟疗法治疗便秘、失眠等,效果比吃任何药物都好。人体的节律,主要是受太阳、地球、月亮等宇宙自然的节律影响。人与自然具有相通相应的关系,自然界有利的因素可以用来养生,而自然界不利因素如“虚邪贼风、避之有时”,要积极防御,大暑、大寒均为不利因素,都应尽量避免。因此在《黄帝内经》中,对四时养生作了高度的总结与评价,是中医养生的重要理论与精华,值得发扬

光大。

1.

春三月，此为发陈。天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生；生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》

[注解]陈：布陈。被：同披，披散。杀：压制、抑制。

[今译]春季的三个月，正是春气发散布陈的日子，天地之间都在生长萌发，万物欣欣向荣，每天晚睡早起，缓缓地在庭院里散步，披散了头发放松身体，让意志随着春天生发之气而活动。生发而不压抑，给予而不夺取，赏赐而不处罚，这就是顺应春天的气息，保养生发之气的方法。

夏三月，此谓蕃莠。天地气交，万物华实；夜卧早起，无厌于日；使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》

[注解]蕃莠：蕃，茂盛。莠：草的通称。秀：华美。长：生长，增长。

[今译]夏季的三个月，正是草木茂盛的生长季节。天地之气相交融，万物开花结果。每天晚睡早起，不要讨厌充满阳光的一天漫长。使自己的意志没有愤怒的情绪，使精华的东西开花结果。让阳气得到宣泄，就像所爱的在外一样，这是与夏季阳盛的环境相适应，养夏季生长的气息的方法。

秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明；早卧早起，与鸡俱兴；使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》

[注解]容平：容指生物形态，平指平定。急：风气的劲疾称急。兴：起。刑：肃杀。

[今译]秋天的三个月，正是万物平定的时候。天上的风气劲疾，地上的物色清明。每天要早睡早起，起居时间和鸡的起睡时间一致。要使意志安宁，用以缓和秋天的肃杀之气。收敛神气，使秋天肃杀的气息平静，不要使神志外露，要让肺气清肃，这是顺应了秋天容平的气质，培养收敛的方法。

冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰乎阳；早卧晚起，必待日光；使志若伏若藏，若有私意，若已有得；去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》

[注解]闭藏：潜藏。坼：裂开。亟：频数，屡次。夺：损失，伤耗。

[今译]冬天的三个月，是潜伏守藏的季节。水结成冰，地冻裂开，不要扰动阳气。每天早早睡觉晚点起床，太阳出来后再起床最好。使神志好似潜伏好似收藏，就好像有秘密一样，就好像有收获一样。避开寒冷接近温暖，不要让皮肤冒汗屡屡损伤阳气。这是顺应冬天的气质，培养收藏阳气的方法。

故四时养生者，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。道者，圣人之行，愚者佩之。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》

[注解]苛疾:苛通疴,指病;疾病。佩:通背;违背之意。

[今译]所谓四季养生,是世上万物的开始与终结,生命生与死的根本,违反了它就会产生灾难,顺从它就不会生疾病,这就叫做符合了养生的法则。养生之道,圣人奉行它的法则,愚蠢的人违背它的法则。

有贤人者,法则天地,象似日月,辩列星辰,逆从阴阳,分别四时,将从上古,合同于道,亦可使益寿而有极时。

《黄帝内经·素问·上古天真论》

[注解]法:效法。象似:仿效。辩:辨别。逆:顺逆,顺从。将:随。极:最高的位置。

[今译]贤人效法天地阴阳变化之道,仿效日、月运行的规律,辨别星宿位置的变化,顺从阴阳的变化,分别四时节气,随从上古的高人,符合他们的养生之道,可以益寿延年。

有圣人者,处天地之和,从八风之理,适嗜欲于世俗之间,无恚嗔之心,行不欲离于世,举不欲观于俗,外不劳形于事,内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功,形体不敝,精神不散,亦可以百数。

《黄帝内经·素问·上古天真论》

[注解]八风:指东、南、西、北、东南、西南、东北、西北八个方位的风。理:规律。适:适应。恚嗔:恼怒,怨恨。观:示人,给人看。恬愉:安静乐观。务:要务。自得:悠然自得。功:功效,成就。敝:坏。数:几个,不止一个。

[今译]有这样的圣人,他们处在天地之间最调和的位置,顺从八方吹来的风的规律,适应人世间的各种嗜好、愿望,没有恼怒怨恨的心情。举止行为虽然并不离开世俗之间,思想

行为却并不给人看成凡夫俗子。从外表来看，形体并没有被事务所劳累，从内部来看没有思虑妄想的忧患。总是以安静乐观为要务，以悠然自得为成功。（他的）形体不会衰老，精气和神气不会涣散，这样的人可以活到几百岁。

夏脏宜凉，冬脏宜温；背阴肢末，虽夏宜温，胸包心火，虽冬难热。

南齐·褚澄《褚氏遗书》

〔注解〕阴：背属阴，故称背阴。肢末：四肢末端即两手两脚。难：灾难。

〔今译〕夏季五脏宜于阴凉，冬天五脏宜于温暖；后背手脚，即使夏天也应温暖，胸腔里存在着心脏属火，即使是冬天也以它太烫为灾难。

夫人春时，暑月欲得晚眠早起，秋欲早眠早起，冬欲早眠晏起。

宋·蒲处贯《保生要录·调肢体》

〔今译〕人在春天、夏天应该晚睡早起，秋天应当早睡早起，冬季应当早睡晚起。

严寒冬令，为杀厉之气，君子善摄生。当严寒之时，行住坐卧，护身周密，故不犯寒毒。

宋·朱肱《类证活人书·卷第五》

〔注解〕杀厉：肃杀猛烈的风，指西北风。

〔今译〕严寒的冬季时令，肃杀猛烈的西北风形成气团，君子要善于养生。当严寒来临之时，走路居住坐睡，要严加周密地保暖身体，就不会遭受寒潮的毒害。

夏三月，每日梳头一、二百下，不得梳著头皮；当在无风处梳之，自然祛风明目矣。

元·邱处机《摄生消息论·夏季摄生消息论》

[注解]著：“着”的本字。风：头风、头痛或中风，口眼歪斜等。

[今译]夏天的三个月中，每天梳头一二百下，不要梳着头皮。在没有风的地方梳头，可以祛除头痛使眼睛明亮。

春夏宜早起，秋冬任晏眠，晏忌日出后，早忌鸡鸣前。

明·胡文煥《类修要诀·养生要诀》

[注解]晏：晚。

[今译]春季夏季应当早起，秋天冬天可任意晚醒，最晚不要到太阳出来后起床，最早不要在鸡叫以前起床。

·423·

春“嘘”明目本持肝，夏至“呵”心火自闲，秋“咽”定知金肺润，冬“吹”惟令坎中安，三焦“嘻”却除烦热，四季长“呼”脾化餐，切忌出声闻口耳，其功尤甚保神丹。

明·傅仁宇《审视瑶函·动功六字延寿诀》

[注解]持：持养，保养。《荀子·荣辱》：“以相群居，以相持养。”金肺：肺五行属金，故称金肺。坎：八卦中的坎卦，合五脏中的肾脏，此处即指肾。甚：超过，胜过。

[今译]春季呼气念“嘘”字可以益肝明目，夏天念“呵”字清心火心自然安闲，秋天呼气念“咽”字定会使肺气润泽，冬季呼气时念“吹”字令肾气安，念“嘻”字可除却三焦烦热，四季都念“呼”字可健脾化食，呼气念字时切忌口中发出声音。它的效果更胜过保神丹药。

凡四时之气，顺之则安，逆之则病。

《类经·疾病类》

[今译]凡是春、夏、秋、冬四季的气候，能顺照它们的规律而行的就平安，违反它们的规律而动的就会生病。

冬三月，阴气在外，阳气内藏，外助阳气不得发汗，内消阴火勿令泄泻，此闭藏周密之大要也。

明·李中梓《病机沙篆·噎膈》

[今译]冬季的三个月中，自然界里充满了阴寒之气，要把身体里的阳气闭藏起来，体外辅助阳气时不要出汗，降体内阴火时不要让人泄精、腹泻。这是闭锁收藏阳气坚固致密阴精的最大要点。

·484·

人不善摄生者，多于冬月阳气潜藏之时，斫丧过甚，精气虚竭。

明·孙一奎《医旨绪余·防暑论》

[注解]斫丧：砍削，伤害。

[今译]不善于摄生的人，大多是在冬季阳气需要潜藏的时候，损伤太多，以致造成精气虚弱枯竭。

一年之内，春防风，又防寒，夏防暑热，又防因暑取凉，而致感寒；长夏防湿；秋防燥；冬防寒，又防风。此八者，病者与调理病人者，皆所当知。

《理虚元鉴·知防》

[注解]长夏：指农历六月。

[今译]一年当中，春天要防风又要防倒春寒；夏天要防热，又要防因热贪凉而造成的感冒风寒；长夏日要注意防湿

邪；秋天防干燥；冬天防寒又要防风。这八件事，病人和护理病人的人都应当知晓。

欲防夏之伤暑者，在于冬之藏精也。

《医旨绪余·防暑论》

[今译]要防止夏天受到暑湿的伤害，关键在冬天的闭藏精气。

冬寒犹可近火，火在表也；夏热必戒纳凉，凉入里也。

《老老恒言·燕居》

[今译]严寒的冬天还可以烤火，火只在外表；炎热的夏天一定不能贪凉，凉气会沁入人体内。

善养生者，必明乎五气顺布、四时顺行之序，而后不致倒行逆施与天行有悖也。

《金匱要略方论本义》卷一

[注解]五气：五脏之气。天行：自然界的运动变化。悖：违背。

[今译]善于养生的人，必须明白五脏之气分布的方向，四时运行的顺序，然后才能不致于倒行逆施，同自然界的运动变化相违背。

延寿之法，惟自护其身而已。冬温夏凉，不失时序，即所以自护其身也。

《寿世传真·修养宜四时调理》

[今译]延年益寿的方法，只有自己维护自己的身体而已。冬天保暖，夏天降温，不要忘记时节的顺序，这就是用来保护

自己身体的方法。

人在气交之中，能随天地自然之运，而为节宣，则不但无病，而且难老，岂舍此而更有延年之术哉。

清·喻嘉言《尚论后篇·尚论四时》

[注解]气交：气节交换的时刻。节宣：指劳逸有节，宣散邪气。更：抵偿。

[今译]人在气节交换的日子里，能够随着天地自然的运行而有节有宣，那么不但不会生病，而且难以衰老，难道除了这个还有什么别的延年之术吗？

故古人于夏月，独宿淡味，兢兢业业，意有在也。十月属亥，十一月属子，正是火气潜藏，必养肝木。

《冯氏锦囊秘录·杂症》

[注解]肝木：肝脏，因肝五行属木，故称肝木。

[今译]所以古人在夏季，一人独睡，饮食清淡，小心翼翼，特别在意。十月地支属亥，十一月地支属子，正当阳气收藏的时候，一定要保养肝脏。

夫水火者，人生之性命也。二至者，天地之性命也。人秉天地之气而生，全在水火；水火之根，根于二至。

清·杨西山《弄丸心法》卷四

[注解]水：五行之一，指阴性事物。生理之水指肾水、津液等。火：五行之一，指阳性事物。生理之火为阳气所化，是生命的动力，如少火，命门火。二至：夏至和冬至两个节气。

[今译]肾水与心火，是人活着的命根子。夏至和冬至，是天地之命根子。人秉承天地的气生成，完全是由于阴阳水火，

水与火的根基就在夏至和冬至。

2.

阴精所奉其人寿，阳精所降其人夭。

《黄帝内经·素问·五常政大论》

[注解]阴：西北方，寒带。奉：保持。阳：东南方，热带。降：耗散。

[今译]住在西北寒冷地带的人，精气容易保持，那里的人长寿，住在东南方热带的人，精气发泄得多，那里的人短命。

水土清甘之处，人必多寿，而黄发儿齿者，比比皆然，水土苦劣之乡，暗折天年，而耄耋期颐者，目不多见。虽曰寿乡未必全寿，夭乡未必皆夭。若以强者而滋养得宜，岂不更寿？弱者而饮食不佳，岂不更夭？

《景岳全书·传忠录》

[注解]黄发儿齿：老年而牙齿坚固。耄耋：八十、九十曰耄，七十八十岁曰耋，泛指老年人。期颐：百岁。

[今译]在水清地肥的地方，人一定长寿，年老而健康的人到处都是；在水苦地贫的乡村，不知不觉地损害人的寿命，百岁老人不多见。虽说长寿之乡未必全部长寿，短寿之乡未必全都短寿。如果强壮的人保养得法，岂不是更长寿？而身体衰弱的人，再吃得不好，岂不更加短寿？

3.

夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬

养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》

[今译]四时运行阴阳变化，是养育化生万物的根本。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，是根据阴阳变化这个万物的根本。圣人和万物一样在生命的道路上运动不息。违反这个根本，就会动摇生命的基础，损坏生命的真气。

逆春气少阳不生，肝气内变。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》

[注解]肝气：春令属木，肝胆应之。变：病变。

[今译]违反春天生发之气而行，则少阳气，万物不能生发，肝气被郁内变为病。

逆夏气则太阳不长，心气内洞。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》

[注解]太阳：指夏天时令。洞：空虚。

[今译]违背夏季生长之气而行则夏令阳气不能盛长，心气内虚为病。

逆秋气则太阴不收，肺气焦满。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》

[注解]太阴：指秋季时令。肺气：秋属金，肺气应之。焦满：肺叶焦。肺气满。

[今译]违反秋天的时令行事则不能行使收敛之气，肺叶焦肺气满，肺气不利为病。

逆冬气则少阴不藏，肾气独沉。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》

[注解]少阴：指冬令之气。肾气：冬令属水，与肾相应。沉：坠。

[今译]违背冬令时节行事则阴气不藏，肾气失藏则下泄为病。

苍天之气清静，则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也，此因时之序。

《黄帝内经·素问·生气通天论》

[今译]苍天的空气清静，则人的心神思想就调顺，顺从它们人体阳气就密固，虽然有邪气存在，也不能加害于他。这是因为沿袭了四时的秩序。

因于寒，欲如运枢，起居如惊，神气乃浮。

《黄帝内经·素问·生气通天论》

[注解]枢：户枢，门户的转轴。惊：惊动。

[今译]因为天气寒冷，人就要像户枢在门臼里那样在一定的范围里运动，起居如果有所惊动，神气就会飘忽不定。

君子春夏养阳，秋冬养阴，顺天地之刚柔也。谓时当温，必将理以凉；时当暑，必将理以冷。凉冷合宜，不可太过，故能扶阴气以养阳气也。时当凉，必将理以温；时当寒，必将理以热，温热合宜，不可太过，故能扶阳气以养阴气也。阴阳相养，则人气和平。

宋·庞安时《伤寒总病论·解仲景脉说》

[今译]君子春夏养阳，秋冬养阴，顺应天地冷暖刚柔的变

化。时令正当温暖,就一定要调摄得凉快一点;时令正当暑气逼人,就要调摄得冷一点。凉和冷要合适,不能过头,因为要用来扶助阴气培养阳气。时令正当凉起,一定要调摄得暖和些;时令正当寒冷,则当调摄得热一点,暖热要合宜,不可太过,因为要扶助阳气以保养阴气。阴阳互根互养,那么人就心平气和安然无恙。

当少阳用事,万物向荣生发之时,惟当先养脾胃之气,助阳退阴,应乎天道以使之平。

《卫生宝鉴·春服宣药辨》

[注解]当少阳用事:指春季,少阳为胆,应春。平:平衡阴阳。

[今译]春天时节,万物欣欣向荣生长之时,应当先培养脾胃之气,辅助阳气平退阴气,顺应春天的养生之道使阴阳平衡。

宜夜卧早起于发陈之春,早起夜卧于蕃莠之夏,以之缓形无怒而遂其志,以之食凉食寒而养其阳……与鸡俱兴于容平之秋,必待日光于闭藏之冬,以之敛神匿志而和其意,以之食温食热而养其阴。

《丹溪心法·不治已病治未病》

[注解]敛:通敛,收敛。

[今译]宜于晚睡早起于生发复苏的春天,早起晚睡于茂盛的夏天,用以放松形体没有愤怒之心而追求心志的开放,用吃凉食寒食来养育阳气。与鸡同起于万物平定的秋季,必等阳光出来后再起床的闭藏的冬天,用以收神藏志而调和意志,用吃温热的东西来养育阴气。

夏至以后，秋分之前，外则暑阳渐炽，内则微阴初生，最当调停脾胃，勿进肥浓。

《老老恒言》

[今译]夏至以后，秋分之前，外界正是暑天的骄阳越来越热的时候，此时最应当调理停当脾胃，不要进食肥腻厚味的食物。

人生如天地，和煦则春，惨郁则秋。春气融融，故能生物，秋气肃肃，故能杀物。明乎生杀之机，可与论养生。

《医述·医学溯源》

[注解]和煦：温暖。惨郁：凄惨忧郁。

[今译]人的一生就同自然界一样，温暖快活就如同春天一般，凄惨忧郁就像秋天那样。春天的气息融洽，所以能够使万物生发；秋天的气息萧瑟，所以能使万物凋零。明白了生长和肃杀的关键道理，就可以同他谈论养生之道了。

冬不欲极温，夏不欲穷凉。

《养生三要》

[今译]冬天不要过于温暖，夏天不要过于凉快。

春夏之时，阳盛于外而虚于内；秋冬之时阴盛于外而虚于内，故圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根而培养之。

《黄帝内经·素问集注·上古天真论》

[今译]春夏之交，阳气外界盛而人体内虚；秋冬时节，阴气外界盛而人体内虚。所以圣人春夏养阳气，秋冬养阴气，是从事物的根本上来培养气。

4.

虚邪贼风，避之有时。

《黄帝内经·素问·上古天真论》

[注解]虚邪贼风：四时不正之气。

[今译]不正的气和突如其来的风灾，要按时令季节回避它们。

智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至，长生久视。

《黄帝内经·灵枢经·本神》

[今译]明智的人的养生之道，必然是按照四季的顺序而调适冷暖，平衡喜怒而安居乐业，调节阴阳，调和刚柔。这样就邪气伤害不到人体，可以长生不老。

春伤于风，夏生飧泄。

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》

[注解]风：六淫之一，病因，阳邪，为外感染病的先导。飧泄：因脾胃气虚阳弱或风寒等邪客于肠胃所造成的泄泻。

[今译]春季被风邪所伤脾胃，夏季就会消化不良产生泄泻。

夏伤于暑，秋必痎疟。

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》

[注解]暑：夏季主气，阳邪，常表现为高热、口渴、脉洪、多汗。痎疟：痎即瘦，疟指疟疾或肺结核病。

[今译]夏季被暑邪所伤,秋天必然导致类似疟疾或肺结核那样的疾病。

秋伤于湿,冬生咳嗽。

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》

[注解]湿:病因,六淫之一,是长夏日的主气,属阴邪,能阻滞气的活动,影响脾的运化,外感湿邪常头痛如裹,体重腰酸,胃纳不佳。

[今译]秋天被湿邪所伤,冬天会咳嗽不已。

冬伤于寒,春必病温。

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》

[注解]寒:病因,六淫之一,阴邪,易伤阳气,阻滞气血的活动。温:即温病,属外感热性病。

[今译]冬季受寒邪所伤,到了春天就会因内部的郁热阴邪转而外感热性温病。

因不知合之四时五行,因加相胜,释邪改正,绝人长命。

《黄帝内经·素问·离合真邪论》

[今译]由于不懂得符合春、夏、秋、冬四季和金、木、水、火、土五行这些附加条件所占的优势,反而放过错的,改正对的,足以损绝生灵的天命。

五、衣食住行谨慎调摄安居乐业

起居保养是指在日常生活中符合规律的作息方法和卫生保健。要想身体健康、延年益寿，生活就必须有一定的规律，同时在日常生活中行、坐、住、卧等任何一件小事上都要养成良好的卫生习惯。

起居首先是择居，古人对居住环境的考虑是很周密的，要考虑地势、土质、水源以及阳光、朝向等。早在两千多年前，人们已认识到人体疾病与水质的关系，在水源洁净处，人体多健康美好，而在水质缺乏矿物质和多含重金属处，人多生地方病和畸形。居住的房间，要面南背北，冬暖夏凉，避开干燥和潮湿，房间里窗明几净。

日常起居，应当有一定的生活作息表，而且应当按照四时日照时间的长短，制定相应的制度，例如夏日可稍较平日晚睡早起，冬日可稍较平日早睡晚起，人的日常起居要符合自然规律，正如唐代医学家、活到100多岁的老人孙思邈所说的：“善养生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制。”无论是起居睡眠、衣食住行，一定要有规律性，这是祖国医学反复强调的。

生活为什么要有规律？因为人的生命是在长期的宇宙规律、地球的自转和围绕着太阳公转的环境中形成的。自然界的规律，已经在人身上打下了深深的烙印。只有符合自然界的规律，人体才能不违背自身的节律。在人体中普遍地存在

着的生物钟现象,就充分地说明了这一点。利用生物钟,可以使人身所固有的条件反射得到巩固。因此最新的生物钟养生法应运而生。利用生物钟,可使人定时起床,更快地入眠,按时进食,定时排泄,生活和谐正常,健康愉快。

研究表明,人体重要的生命指标、生化指数、物理参数、代谢水平及人的情绪都受到周期、节律的影响。人体体力活动以 23 天为一个周期,情绪活动以 28 天为一个周期,智力活动以 33 天为一个周期,人体内共有 100 多个生物钟协调人体生理运转,顺应它,保持它的正常、协调,可以达到健康长寿的目的。而生物钟的紊乱、失调,则人体内生命活动的内在节奏遭到破坏,人体调节生理活动的步伐被打乱,由此会造成疾病、衰老或者死亡。“起居有常”同现代生物钟养生法不谋而合,因此是科学的。

睡眠是人的重要生命活动和生理需要,它能抑制机体的兴奋状态,消除疲劳,使大脑神经、内分泌、体内物质代谢、心血管系统、呼吸系统等得到休整,增强人体免疫力,利用生物钟按时睡眠,可提高睡眠质量,有利于身体健康。另外对睡眠时间、睡眠姿势、睡眠用具、环境等,也都有一定的要求。

老人、妇女、儿童由于有特殊的生理状态,同时又是生活中的弱者,因此在调养和保健方面也同样有特殊要求。老年人耳目昏暗,行动不便,肠胃虚弱,需要对他们加倍扶助,老人的衣服、饮食、卧具都要特制,尤其是不能打破老年人长期建立起来的生物钟,扶养好老年人,是我国人民的传统美德。小儿形体稚嫩,需要加倍呵护,但是不要过头,常言道,“若要小儿安,须带三分饥与寒”。做父母的,常常是给小孩吃得太多,穿得太多,反而造成小儿的易于患病。妇女有特殊的生理现象,并有孕育下一代的社会历史重任,更要在日常生活中注意

调摄,加强卫生保健,使自己的身体和下一代的身体更加健康。

1.

起居时,饮食节,寒暑适,则身利而寿命益。

《管子·形势解》

[今译]起居有时,饮食有节,寒暑适宜,这样对身体有利同时使寿命增加。

寐处不时,饮食不节,逸劳过度者,疾其杀之。

《孔子家语·五仪解》

[注解]处:居住。其:将要,将会。

[今译]睡眠起居不定时,饮食不节制,劳逸过度的人,疾病会伤害他的生命。

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。

《黄帝内经·素问·上古天真论》

[注解]持满:处在满盛的地位。御神:驾御神气。

[今译]把酒当作饮料,把荒谬当作正常,喝醉酒以后进行房事,因纵欲使精气枯竭,消耗驱散了身体里的真元,不懂得真气应当保持在满盛的水平,不善于驾御神气,只求心中快乐,违背了养生的乐趣,起居没有节制,所以五十岁就衰老了。

久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋,是

谓五劳所伤。

《黄帝内经·素问·宣明五气篇》

[今译]用眼时间长了会耗伤血，睡的时间长了会损伤气，坐久了会消耗肌肉，站立久了会损伤骨骼，走路多了会伤筋，这就是所说的五种过劳造成的致病因素。

养耳力者常饱，养目力者常瞑，养臂、指者常屈伸，养股、趾者常步履。

《褚氏遗书》

[今译]保养耳力的人常常不让自己挨饿，保养目力的人常常闭目养神，保养臂力、指力的人常常做伸屈运动，养腿、趾力量的人常常步行。

无久行，无久坐，无久立，无久卧，无久视，无久听。不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃胀。体欲常劳，食欲常少；劳则勿过，少则令虚。冬则朝勿虚，夏则夜勿饱。早起不在鸡鸣前，晚起不过日出后。

《太平御览》卷七百二十

[今译]不要走得太久，不要坐得太久，不要站得太久，不要睡得太久，不要用眼太久，不要长久的听声音刺激。不饿的时候勉强进食会造成脾胃劳损，不渴却大量地喝水会造成胃胀。身体要常常劳动，吃东西常常要少一点；要劳动但是不能过分，吃得不能太少不然会身体虚弱。冬天早上不能饿肚子，夏天夜里不要吃得太饱。早上起床不要早在鸡还没有叫鸣前，晚起不要晚过太阳出来以后。

夫寒热均平，形神恬静，则疾病不生，寿年自永。

《保生要录》

[注解]疾：久病。

[今译]冷热平衡，形体和神气恬静，这样就不会有慢性病发生，寿命自然长久。

动静节宜，所以养生也；饮食衣服，所以养形也。

宋·程颢、程颐《二程集·粹言》

[今译]动、静节制合宜，是用来养生的；饮食、衣服是用来保养形体的。

善养生者，慎起居，节饮食，导引关节，吐故纳新。

宋·苏轼《苏东坡集·上皇帝书》

[今译]善于养生的人，谨慎起居，节制饮食，做导引术活动全身关节，做气功呼出陈旧空气吸进新鲜空气。

·488·

体欲常少劳，无过食，去肥醲，节酸咸，减思虑，捐喜怒，谨房室。

宋·朱佐《类编朱氏集验医方·养生杂论》

[注解]肥醲：油腻之物和浓烈的酒。捐：除去，交出。

[今译]身体应当常常勿使过于劳累，不要吃得过量，去除肥腻浓酒，节制口味酸咸，减少思虑，去掉过喜过怒，谨慎房室。

远唾损气，多睡损神，多汗损血，疾行损筋。

《类编朱氏集验医方·养生杂论》

[今译]向远处吐口水损伤中气，过多睡眠损伤神气，多出汗损伤血液，走得太快损伤筋骨。

养生之人，欲血脉常行如水之流。坐不欲至倦，行不欲至劳。

《保生要录·论起居》

[今译]养生的人，要使血脉常常运动就像水在流动一样。坐不要到非常疲倦，走路不要到非常劳累。

养性之道，睡不至远，行不疾步，目不极视，耳不倾听，坐不久处，立不至跛，卧不至悸。先寒而衣，先热而解。不欲极饥而食，食不过饱；不欲极渴而饮，饮不过多。饱食过多则结积聚；渴饮过多，则成痰瘕。不欲甚劳，不欲甚佚，不欲流汗，不欲多睡，不欲奔走车马，不欲极目远望，不欲多啖生冷，不欲饮酒当风，不欲数数沐浴。不欲广志远愿，不得规造导巧。冬不欲极温，夏不欲穷凉。不欲卧露星月，不欲睡中用扇，大寒大热，大风大雾，皆不欲冒之。

明·朱橚《普济方·服饵门》

[注解]痰瘕：气化功能失调引起的炎症肿块。佚：同逸。奔走车马：像车、马一样来回奔跑。冒：不怕，冒犯。

[今译]养生之道，不向远处吐口水，走路不走得过快，眼睛不过度地看，耳朵不竭力地听，坐在一处的时间不要过长，站不要站到跛脚为止，睡不要睡到心跳。在冷没有来到前先加衣，在热未来到前先脱衣。不要等非常饿了再吃，吃得不要太饱；不要等到渴极了再喝，喝水不要过多。吃食多了会造成食物积聚，喝水过多则会造成炎症肿块。不要太劳累，不要太安逸，不要多流汗，不要睡得太多。不要像车马一样奔跑忙碌，不要向远处眺望，不要多吃生食冷食。不要在大风中饮酒，不要频繁地洗澡。不要好高骛远，不要谋划取巧。冬天不要太暖，夏天不能太凉。不要露宿，不要在睡着时用扇子。大

寒、大热、大风、大雾的坏气候都不能冒犯它。

起居者何？一切行住坐卧，早起晚息也。慎起居者何？言一切行住坐卧，早起晚息间，谨而慎之。勿使风寒暑湿之邪，乘虚侵袭。而病中尤当防备，要令我城坚固，莫教围寇益兵。

明·潘楫《医灯续焰·尊生十二鉴》

[今译]起居是指什么？一切行、住、坐、卧，早起、晚睡就是起居。谨慎起居是指什么？是说一切行、住、坐、卧，晨起、晚睡之间，要谨慎小心。不要让风、寒、暑、湿的邪气，乘虚侵袭。而在病中尤其应当防备，要让自己的身体像城墙一样坚固，不要让围攻身体的病邪得到援兵。

·440·

一日之忌，暮无饱食，一月之忌，暮无大醉，一岁之忌，暮须远内，终身之忌，暮常护气。

《昨非庵日纂》

[今译]一日中要注意的是：晚上不要吃得太饱，一月之中要注意的是：晚上不要喝得大醉，一年中要注意的是：晚上要远离女人，终身要注意的是：晚上要经常护气。

起居无节，半百而衰，皆以斫丧精神，事事违道，故不能如上古之尽其天年也。

《类经·摄生类》

[注解]斫：砍削。违道：违背养生的规律。

[今译]起居没有节制，到 50 岁就衰老了，这都是因为精神丧失，做的每件事都同养生之道相违背，所以不能像上古的人一样终养天年。

天地以生物为心，寒热温凉四气递运，万古不易。人生其间，触之而病者，皆因起居无时，饮食不节，气虚体弱，自行犯之。

清·刘奎《风痧二证合编》卷一

[今译]天地以生育万物为中心，冷热温凉四季轮回运转，万古不变。人生天地之间，接触各种因素而造成疾病的原因，都是因为起居不定时，饮食不节制，以致气虚体弱，自己造成的。

夙兴夜寐，常使清明在躬；淡餐素食，当使肠胃清虚。

《友渔斋医话·一览延龄》

[今译]早起晚睡，常常能使神志清新明朗；饮食素淡，能使人胃空肠清。

.441.

知摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制，调养筋骨有偃仰之方，节宣劳逸有予夺之要。温凉合度，居处无犯于八邪，则身自安矣。

《寿世传真·修养宜四时调理第五》

[今译]懂得摄生的人，睡眠、起床的时间随着一年四季的变化而早晚不同，生活起居有非常和谐的日常规章制度，调养筋骨有导引之术，节制、宣发，劳动、休息有着给予和剥夺生命的重要性。冷热合乎度数，居处不要被邪气所侵犯，身体自然就平安。

起居常慎，则天真之气得养。

《内经诠释·上古天真论》

[今译]起居常常小心谨慎，那么先天所具有的真气就可

以得到保养。

口中言少，心中事少，腹里食少，自然睡少，依此四少，神仙诀了。

清·梁章钜《归田琐记》卷七

[注解]自然睡：打瞌睡。诀：秘诀。

[今译]口中话少，心中的忧愁事少，肚子里没有消化的食物少，坐在那里就睡着了的情况少，根据这四种少的情况做，就是长寿的秘诀了。

古云“三分医治，七分调养”，信然。凡病未愈，忽添内外杂证，或旧疾复发，皆不善调养所致。

《王氏医存》

[今译]古话说：“三分医治，七分调养”，的确是这样。凡是病久不愈，忽然又添各种内外杂症，或者旧病复发，都是不善于调养所造成。

目疾一得，诸事宜戒，饮食、起居、房劳、人事皆能损目。

清·无名氏《异授眼科·禁忌》

[今译]眼疾一旦患上，各种事情都要戒除，如饮食、起居、房劳、人事纠纷等，都会损害眼睛。

我有处事法，亦如不死方。御寒须布帛，欲饱资稻粱。床头一壶酒，膝上琴一张，兴来或挥手，客至亦举觞。涤砚临清池，抄书旁明窗。日用但如斯，便觉日月长。参苓性和平，扶衰固难忘；持药恣声色，如人蓄豺狼。此理甚明白，吾言岂荒唐？书为座右铭，聊以砭世盲。

清·陆以湜《冷庐医话·保生》

[今译]我有处世的好方法,就像是长生不老的药方一样。抗寒要用棉布或丝织品,填饱肚子靠稻米高粱。床头放着一壶酒,膝上搁着琴一张,兴致高时挥手弹琴,朋友来到饮酒作乐。在清池边洗净砚台,在明亮的窗前写字抄书。平时的日常生活就是这样,就会感觉到日月的漫长。人参、黄芩性平温和,用来扶助衰老的身体好处固然难忘;但是依靠药物的力量来恣意于歌舞女色,那就像人蓄养豺狼。这个道理很明白,我的话难道不对吗?把它写下来作为座右铭,用来劝诫不懂生活的糊涂人。

修行人,行如风,立如松,坐如钟,卧如弓。

清·程林《医暇厄言》卷上

[今译]修炼自己行为的人,走路像阵风,站着像棵松,坐着像只钟,睡觉像张弓。

·448·

2.

急脱急着,胜如服药。

晋·李之彦《东谷所见》

[今译]及时穿衣,及时脱衣,胜过吃药。

衣服厚薄,欲得随时合度。是以夏月不可全薄,寒时不可全温。

《保生要录·论衣服》

[今译]衣服的厚薄,要按时节符合情况。所以夏天不可以完全单薄,冬天不可以过于暖和。

腰腹下至足胫欲得常温；胸上至头欲得稍凉。

《保生要录·论衣服》

[今译]腰腹以下到足、小腿属阴要常保持温暖；胸以上到头部属阳要稍稍清凉。

衣锦食鲜，非所以延年，服粗餐粝，聊可以卒岁。

明·田艺蘅《玉笑零音》

[今译]穿锦缎的衣服、吃鱼肉食品，并不见得可以延年益寿；穿粗布衣服，吃粗糙米饭，却可以尽终天年。

食饮衣服，亦欲适寒温，寒无凄怆，暑无出汗。食饮者，热无灼灼，寒无沧沧。寒温适中，故气将持，乃不致邪僻也。

《黄帝内经·灵枢·师传》

[注解]凄怆：寒气，寒冷。灼：炙热。邪僻：联绵词，均为邪。

[今译]饮食和衣服，也要冷暖适宜，冷不要到寒气逼人，热不要到大汗淋漓的地步。吃东西时，热不要热到滚烫，冷不要冷到冰冷。冷热适中，所以气就会持平，而不致于被邪气所感染。

养性之道，不欲饱食便卧，亦不宜终日久坐，皆损寿也。

《外台秘要》卷十一

[今译]养性的方法，不要吃饱了东西后马上躺下，也不适宜整天久坐，都会损害寿命的。

百物养生，莫先口齿。

《仁斋直指附遗方论·齿》

[今译]用以养生的百样物品，没有不先通过口腔牙齿的。

酒多，血气皆乱，味薄，神魂自安。夜漱，却胜朝漱。暮餐，不若早餐。耳鸣，直须补肾，目暗，必须补肝。节饮，自然健脾，少思，必定神定。汗出，莫当风立，腹空，莫放茶穿。

《类编朱氏集验医方》卷三十五

[今译]酒饮多了会扰乱气血，口味清淡，心神自然安宁。夜里漱口比晨起漱口更重要。晚上那一餐不如早上那一餐重要。耳朵里有声响，就应当补肾，眼视物昏暗，就应当补肝。节制饮食，自然可以健脾；少思虑必然神安定。出汗时不要当风而立，腹中饥饿时不要喝茶。

软蒸饭，烂煮肉，少饮酒，独自宿。

元·汪汝懋《山居四要·省心法言》

.445.

[今译]饭要煮得软，肉要烧得烂，酒要喝得少，睡要一个人自己睡。

食取称意，衣取适体，即是养生之妙药。

《老老恒言·省心》

[今译]食物取自己所喜爱的，衣服取适合自己身体的，就是养生最好的药方。

今人漱齿，每以早晨，是倒置也。是一日饮食之垢，积于齿缝，当于夜晚刷洗，则垢污尽去，齿自不坏。故云晨漱不如夜漱。

清·赵晴初《存存斋医话稿》卷一

[今译]今天人们刷牙，每每是在早上，这是颠倒了。一天

的饮食污垢，积累在齿缝中间，应当是晚上刷洗干净，那样污垢除去，牙齿就不会坏。所以早上漱口不如晚上漱口。

君子慎言语，节饮食。

《医述·医学溯源》

[今译]君子语言谨慎，饮食节制。

善摄生者，惟能审万物出入之道，适阴阳升降之理，安养神气，完固形体，使贼邪不得入，寒暑不能袭。

《圣济总录》卷第四

[今译]善于摄生的人，只要能明悉万物吸收、排泄的道理，并符合阴阳升降的规律，安神养气，使形体充实坚固，使坏风邪气不能侵入体内，冷热也不能袭击人的身体。

通调之道如何？愚谓食少化速，则清浊易分，一也。薄滋味，无粘腻，则渗泄不滞，二也。食久然后饮，胃空虚则水不归脾，气达膀胱，三也。且饮必待渴，乘微燥以清化源，则水以济火，下输倍捷，四也。所谓通调之道，如是而已。

《老老恒言》卷四

[注解]通调：大小便的排泄。

[今译]排泄的道理怎样？我说是吃得少消化快，于是精华和糟粕容易区别，这是第一。口味淡薄，没有油腻，于是消化吸收和排泄过程中没有阻滞，是第二点。吃完食物后经过一段时间再喝水，胃里的食物消化完了，这样水就不会到达脾脏，而通过气化到达膀胱，这是第三点。而且饮水一定要等到口渴，乘体液稍干燥时用水清润气化器官，用水烧火，水向下输送就更加快捷，这是第四。所谓排泄的道理也就是这样了。

3.

轻水所，多秃与癭人；重水所，多尪与躄人；甘水所，多好与美人；辛水所，多疽与痤人；苦水所，多尪与伛人。

《吕氏春秋·尽数》

[注解]轻水：含矿物质少的水。癭人：颈部长瘤，因缺乏碘元素。重水：含矿物质多。尪：脚肿。躄：同躄，瘸腿。辛：辣。疽：病名，气血为邪毒所阻滞，发于肌肉筋骨间的疮肿。痤：皮肤病，痤疮。尪：瘠病，矮小鸡胸。伛：曲背。

[今译]水中含矿物质少的地方，那里的人多秃顶和颈部长肿瘤。水中含有矿物质重金属的地方，那里的人多脚肿和瘸腿。水质甘甜的地方，那里的人多健康和美丽。水质有辣味的地方，那里的人多生疮肿和痤疮。水质有苦味的地方，那里的人多生鸡胸和驼背。

何谓安处？曰非华堂邃宇，重裯广榻之谓也。在乎南向而坐，东首而寝；阴阳适中，明暗相半。屋勿高，高则盛阳而明多；屋无卑，卑则阴盛而暗多。

唐·司马承桢《天隐子养生书·安处》

[注解]邃宇：深远的宫室。重裯：多重床垫。

[今译]什么叫安逸的住所呢？并不一定要华丽的殿堂、深远的宫室，宽大的床榻上铺着多重床垫子。而在于坐落在南面，头向东睡，阳光照射的程度适中，明暗正好对半。屋子不要太高，太高则阳光照射进屋里太多太亮；屋子不要太矮，太矮则阳光照射不进，阴影多屋子里会太暗。

栖息之室，必常洁雅，夏则虚敞，冬则温密。其寝寐床榻，不须高广，比常之制三分减一，低则易于升降，狭则不容漫风。褥褥厚藉各在软平。三面设屏，以防风冷。其枕宜用夹熟色帛为之，实以菊花，制在低长，低则寝无罅风，长则转不落枕。

宋·陈直《养老奉亲书·宴处起居第五》

[注解]栖：居住之所。罅：缝隙。

[今译]居住休息的房间，一定要清洁高雅，夏天要空旷敞开，冬天要保温密闭。老年人睡觉用的床榻，不要高大，要比平常的床小三分之一，低则可以高低调节，狭则不容易招风。垫子、褥子和厚的衬垫，都要软和平整。床的三面要设屏风，以防冷风。枕头要用夹熟丝的有颜色的帛布做成，里面装上菊花做枕心，做得要低长，低枕睡上去没有缝隙灌风，长枕则翻身睡时头不会落到枕边。

幽静之趣，最宜于山居，然孱弱之躯，即山居亦有不宜处，山中多岚，湿、云、雾之气，久处能伤脾气。

明·黄承昊《折肱漫录·养形篇》

[今译]幽静之中的情趣，最宜于在山上居住体验，但是过分衰弱的身体，到山里去居住也有不适合的地方。山中有山气，潮湿、云气、雾气，呆的时间长了会损伤人的脾胃之气。

夫卧，使食靡消，散药以流刑者也。譬卧于食，如火于金。故一夕不卧，百日不复。

马王堆汉墓医书《十问》

[注解]靡：细腻。流刑：同溜刑，按《十问》：“溜刑成體（体）”，即留形，留存的形体。

[今译]睡眠，可以使食物得到更细腻的消化，正像把药物

散放到留存形体上。打个譬喻，睡眠对于食物，正如同火对于金属冶炼一样。所以一夜不睡，一百天也恢复不过来。

睡侧而卧，觉正而伸，早晚以时，先睡心，后睡眠。

宋·蔡季通《睡诀》

[今译]睡眠时应当侧身，睡醒了就正面仰卧，同时伸直身体，早上起床和晚上睡觉都要定时，睡觉时先睡心，再睡眠。

夜不安寝，衾厚热壅故也。当急去之，仍拭汗。或薄而不安，即加之，睡自稳也。

《脾胃论·摄养》

[注解]衾：大被子。壅：阻塞、封固。

[今译]夜里睡不安宁，是被子太厚热气被蒙住了的缘故，应当赶快换掉，再把汗拭干。因为被薄冷得睡不安，就该立刻加厚的，睡眠就自然安稳了。

枕内放麝香一脐，能除邪辟恶。安决明子能明目。夜卧带雄黄一块，则不魇……夜卧或侧或仰，一足伸屈，不并，则无梦泄之患。

《山居四要·摄生之要》

[注解]脐：同剂。魇：做恶梦。

[今译]枕内放麝香一剂，可以辟邪除病。枕内放决明子可以明目。夜里睡觉身上带一块雄黄，就不会做恶梦。夜里睡觉时无论是侧卧还是仰卧，都应当一条腿伸一条腿屈，两腿不要并在一起，这样不用担心睡熟后会遗精了。

戊亥子三时，阴气生而入寐，既寐而气滞于百节，养生家

睡不厌缩，觉不厌伸。转掣务令荣卫周流。

无名氏《灵剑子导引子午记注》

[注解]戌时：晚上七点到九点。亥时：晚上九点到十一点。子时：夜里十一点到一点。掣：牵引，伸缩。

[今译]从晚上七点到凌晨一点这段时辰正是自然界阴气发生的时候，这时入眠，睡着后阴气就会滞留到身体每一部分。养生家睡觉时不讨厌蜷缩，睡醒后不讨厌伸直。辗转伸缩一定要让身体里的气血环流通畅。

养生之诀，当以睡眠居先。睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨强筋。

清·李渔《笠翁文集》第六卷

[今译]养生的窍门，应当以睡眠为第一。睡眠能还原精气，睡眠能培养元气，睡眠能健脾益胃，睡眠能强筋益骨。

午后坐久微倦，不可便榻即眠，必就卧室安枕移时，或醒或寐，任其自然，欲起即起，不须留恋。

《老老恒言》卷一

[今译]午后坐的时间长了稍微有点倦意不可以躺下来就睡，必须到卧室放好枕头安睡片时。或醒或睡任其自然，想起就起，不要赖床。

坐而假寐，醒时弥觉神清气爽，较之就枕而卧，更为受益。然有坐不能寐者，但使缄其口，闭其目，收摄其心神。休息片时，足当昼眠，亦堪遣日。

《老老恒言》卷一

[今译]坐着打瞌睡，醒来时更加感到神清气爽，比起到床

上去头放在枕头上睡,更加对身体有好处。但也有坐着不能睡的人,只要使他闭上嘴,闭起眼睛,收起心思,休息片时,足以当作午睡,也可以消遣度日。

安睡以培元气,身必欲侧,屈上一足。

《寿世青编·十二时无病法》

[今译]安静地睡眠可以培养一个人的元气,睡时身体最好能侧转过来并屈起一条腿。

4.

善养生者,若牧羊然,视其后者而鞭之。

《庄子·达生》

.451.

[今译]善于养生的人,就像牧羊人一样,用鞭子抽那些落后的羊让它们赶上。

累世安乐长寿,长寿生于蓄积。

马王堆汉墓医书《养生方·十问》

[今译]好几代平安快乐的家庭的后代长寿,长寿的遗传来自于长期的积累。

治身欲与天地相求。

湖北江陵张家山汉墓竹简《引书》

[今译]调理身体要与天地的规律相一致。

天生阴阳、寒暑、燥湿、四时之化、万物之变,莫不为利,莫

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。

《吕氏春秋·尽数》

[今译]自然界存在的阴阳、寒暑、燥湿、四季的变化，没有一件不应将其变为有利因素，不要让它成为危害。圣人观察阴阳的合宜、辨别万物的利益来使生活便利，所以精神安于形体则寿命得以增长。

大甘、大酸、大苦、大辛、大咸五者充形则生害矣；大喜、大怒、大忧、大悲、大哀五者接神则生害矣；大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾七者动精则生害矣。故凡养生，莫若知本，知本则疾无由至矣。

《吕氏春秋·尽数》

[注解]大霖：久雨。

[今译]过甜、过酸、过苦、过辣、过咸，这过度的五味充实人体就会产生危害；大喜、大怒、大忧、大悲、大哀这五种情绪进入精神中要产生危害；大寒、大热、大燥、大湿、大风、大雨、大雾这七种气候如动摇了人体精气就要发生危害。所以要养生，不如懂得根本，知道本原那么疾病就没有理由生了。

太平之世多长寿人。

东汉·王充《论衡·气寿》

[今译]太平盛世使长寿的人增多。

凡人禀命有二品：一曰所当触值之命，二曰强弱寿夭之命。所当触值，谓兵烧压溺也；强寿弱夭，谓禀气渥薄也。

《论衡·气寿》

[注解]触值:逢着,遇到。渥:浓郁。

[今译]人的命运有二种;一种是正好碰上的命,第二种是指身体强弱生死之命。正好碰到的命是指兵灾、火烧、崩压、溺水等灾难,而身体的强弱寿命指受于先天的体质体气的厚薄。

匿病者,不得良医。

西汉·董仲舒《春秋繁露·执贄》

[今译]隐瞒病情的人,不会得到好的医生。

调神气,慎酒色,节起居,省思虑,薄滋味者,长生之大端也。

《中藏经》卷上

[注解]端:头、头绪,引申为缘由。

[今译]调和精神气血,谨慎饮酒和女色,生活起居节俭,省却思想顾虑,淡薄滋味,这些都是延长生命的缘由。

善摄生者,内除喜怒,外避寒暑,故无道夭,遂得长生久视者也。

隋·杨上善《黄帝内经太素·九气》

[今译]善于保养身体的人,体内戒除喜怒哀乐,体外回避寒暑冷热,所以不会在人生的半途中夭折,从而成为长生不老的人。

药有三种:上药养神,中药养性,下药疗病。此经宗旨,养神养性,唯去忧惕之虑,嗜欲之劳,其生自寿,不必假于针药者也。

《黄帝内经太素·九气》

[今译]药物有三种,最上等的药物养神,中等的药调养性情,下等的药治疗疾病。宗旨是:养神养性,只要去掉小心恐惧造成的忧虑、嗜好欲望造成的劳伤,寿命自然会长久,不必再借用针灸和药物了。

将摄顺理,则气血调和,风寒暑湿,不能为害。

隋·巢元方《诸病源候论·妇人杂病候》

[今译]调养身体合乎道理,则气血调和,风寒暑湿等邪气,不能危害于人。

善摄生者,薄滋味,节嗜欲,蚤去三尸,防患于未然。

《圣济总录·九虫门》

·454·

[注解]蚤:早。三尸:道教名词,指在人体内作祟的神,使人体受害。

[今译]善于养生的人,饮食口味淡薄,节制情欲,早早去除体内作祟之物,防治疾病在尚未发生之时。

明于养生者,避其所恶而脏不受伤。昧于保命者,犯其所恶而脏乃渐损。

宋·太医局编《太医局诸科程文》卷九

[今译]明了养生之道的人,避开对他有害的所以内脏不受到伤害。不懂得保护自己生命的人,沉溺于对自己有害的东西,因此内脏就慢慢地受到损害。

夫善养生者,养内;不善养生者,养外。养外者实外,以充快悦泽,贪欲恣情为务。殊不知外实则内虚也。善养内者实

内,使脏腑安和,三焦各守其位,饮食常适其宜。

《重修政和经史证类备用本草·序例》

[注解]悦泽:光润悦目。三焦:是脏腑外围最大的腑,有主持诸气、疏通水道的作用,分上、中、下三焦。

[译文]善于养生的人,养身体内部;不善于养生的人,养身体表面。养表面的人充实身体外部以肥胖快乐悦目光润、纵情食欲为重。却不知道外表饱满了内部却空虚。善于养内的人充实内部,使脏腑安和,上、中、下三焦都坚守在自己的位置上履行职责,饮食适合自己。

善养生者养内,不善养生者养外。养内者恬淡脏腑,调顺气血,使一身之气流行中和,百病不作。善养外者恣口腹之欲,极滋味之美,虽肌体充腴,容色悦泽,而酷烈之气内蚀,脏腑形神虚矣。安能保太和以臻遐龄?

明·王三才《增刊医便·饮食论》

[注解]恬淡:凝神入静。腴:胖。太和:指阴阳平衡和气的变化,一般也被认为是道。臻:到达。遐龄:高龄。

[今译]善于养生的人养身体内部,不善养生的人养外表。养内的人平静五脏六腑,调顺气血,使一身正气流行通畅,百病不生。善于养外的人放纵口福,尽情地享受美味佳肴,虽然外表身体肥胖,脸色滋润,但是有一种凶恶的邪气在腐蚀内部,内脏的形和神都是空虚的,这又怎能符合养生之道并达到高龄呢?

故善摄生者,卧起有四时之早晚,兴居有至和之常制,调利筋骨有偃仰之方,杜疾闲邪有吞吐之术,流行营卫有补泻之法,节宣劳逸有与本之要。忍怒以全阴气,抑喜以养阳气。然

后先服草木，以救亏缺，后服金丹，以定无穷。长生之理，尽于此矣。

明·孙一奎《赤水玄珠·虚怯虚损癆瘵门·方外还丹》

[注解]偃仰：仰卧。杜：杜绝。吞吐之术：指气功。补泻之法：指针灸。与本：同根本一样。草木：指药草。

[今译]善于养生的人，起卧有四季早晚的不同，起居有最和谐的常规，锻炼筋骨有仰卧形体运动的方法，杜绝疾病和一般的邪气有气功之术，使血脉通畅有针灸之法，节制、宣发、劳动、休闲有如根本一样重要。制怒以成全阴气，抑喜以养育阳气，然后先服草药，补救身体亏损的方面，再服丹药确保将来身体的健康。长生之术的方法，都在这里了。

善养生者，闭其下流而通其上流，使循环贯注而无渗漏，则精神充溢，荣卫悦泽，内足以制火，而外足以防邪，却病延年之术也。

《叔苴子·内篇》

[注解]下流：在人体下部流动的精气。上流：在人体上半部分流动的气血。贯：通灌。

[今译]善于养生的人，闭锁其身体下部的精气不使流失，疏通上身的气血，使全身的循环流通灌注到各部分而没有遗漏，这样就精神充沛，气色光润悦目，对内足以制虚火，对外足以防邪气，是除病延长寿命的好方法。

凡虚损之由，无非酒色、劳倦、七情、饮食所致。

《景岳全书·虚损》

[今译]虚损的原因，无非是迷恋酒色、疲劳过度、七情太过、饮食不当所造成。

人之气数，固有定期，而长短不齐者，有出于禀受，有出于人为。

《类经·脏象类》

[注解]气数：气运、天数。固：本来。

[今译]人的命运，诚然有一定的期限，但是寿命长短不同的原因，有的是出于先天，有的是出于人为。

以人之禀赋而言，先天强厚者多寿，先天薄弱者多夭。后天培养者，寿者更寿；后天斫削者，夭者更夭……若以人之作用言，则先天之强者不可恃，恃则并失其强矣。先天之弱者当其慎，慎则能胜天矣。

《景岳全书·传忠录》

[注解]禀赋：天赋，天生的资质和体质。斫削：砍伐，摧残。恃：依仗。

[今译]以人的天赋体质而言，先天强的人大多长寿，先天弱的人大多短寿。后天重养生的人，原先长寿的人寿更长，原本短寿的人再遭摧残，则寿命更短。……如果以人的作用而言，先天强的人不可依赖先天，依赖就会失去先天之强。先天弱的人应当谨慎，谨慎就能够战胜先天的不足。

保养之义，其理万计，约而言之，其术有三：一养神，二惜气，三提疾。

明·胡文煊《新刻摄生集览》

[今译]保养身体的要义、道理数以万计，简单地说，方法只有三条：一是养精神，二是珍惜元气，三是提防疾病。

避色如避仇，避风如避箭。莫吃空心茶，少食中夜饭。

《类修要诀·养生要诀》

[今译]避开美色如同避开仇人,躲避风邪就像躲避利箭。不要空腹喝茶,少吃年夜饭。

养生之道,只要不思声色,不思胜负,不思得失,不思荣辱,心无烦恼,形无劳倦,而兼以导引,助之服饵,未有不长生者也。

《养生四要》卷五

[今译]养生之道,只要不迷恋声色,不计较胜负,不计较得失,不计较荣辱,心中没有烦恼,身体不过分疲劳,再加上做做肢体和呼吸运动,辅以药物,没有不长生的人了。

养生之法有四:曰寡欲,曰慎动,曰法时,曰却疾。夫寡欲者,谓坚忍之法也;慎动者,为保定其气也;法时者,谓和于阴阳也;却疾者,谓慎于医药也。

《养生四要》卷一

[注解]法时:取法于自然四时。

[今译]养生的方法有四种:即清心寡欲,谨慎举动,参法四时,去除疾病。清心寡欲,说的是坚定忍耐情欲的方法;谨慎举动指保存和安定自身的元气;参法四时是指调和阴阳;去除疾病是指谨慎医治和服药。

人身本无病也,凡有所病,皆自取之。

明·虞搏《医学真传·虚损》

[今译]人生本来是没有疾病的,凡是有病,都是自己造成的。

外知所避，内得其守，病安从来？

《黄帝内经素问直解·上古天真论》

[今译]对外知道躲避有害的因素，对内懂得使精神得到守护，病从哪里来呢？

医者但令保养，病人只信滋填，是以久误而成败证。

清·吴达《医学求是·滋阴误治续论》

[今译]医生仅让病人保养，病人只相信滋补，疾病就是这样被耽误而成了不治之症的。

养生有五难：名利不去，为一难；喜怒不除，为二难；声色不断，为三难；滋味不绝，为四难；神虑精散，为五难。

《医述·医学溯源》

[今译]养生有五件事难以做到：功名利禄丢不开是第一件难事；大喜大怒无法戒除为第二件难事；声乐美色斩不断为第三件难事；膏粱厚味禁不住是第四件难事；精神忧虑涣散是第五件难事。

人无日不在外治调摄之中，特习焉不察耳。

清·吴尚先《理渝骈文·续增略言》

[注解]特：只是。焉：这，这样。

[今译]人没有一天不是在治理外形调摄养生当中，只是习惯了这样而不察觉而已。

人之身如国，神如君，君良则国治；气如民，民聚则国强；精如财，财蓄则国富。

《寿世传真·修养宜宝精宝气宝神》

[今译]人的身体就如同国家一样,神就像国君,国君贤良国家就治理得好;气就像人民,人民凝聚则国家强大;精就像财富,财产积蓄得多国家就富足。

保生四要:一曰饮食;二曰慎风寒;三曰惜精神;四曰戒嗔怒。

《医学心悟·保生四要》

[今译]保养身体有四大要点:一是节制饮食;二是当心风寒;三是爱惜精气神气;四是戒除嫉妒愤怒。

养生之道,莫先乎祛病,祛病之道,莫先乎宣通气血。和制魂魄,避其要害,保其本真则道生可延,道可得矣。

《弄丸心法》卷四

[注解]魂:指精神。魄:体魄。

[今译]养生之道,没有比祛除疾病更要紧的了。祛病的方法,没有比宣通气血更要紧的了。调和精神和体魄,避开重要伤害,保全人体的根本真元,那么生命就可延长,养生之道也就得到了。

养生以不伤为本。

《养生三要》

[今译]养生以不损伤真元为原则。

箕畴五福,以寿为先,以考终正命为全。

《寿世传真·总述》

[注解]箕畴:即九畴,箕子注释演义,故称箕畴。五福:五种福气:寿,富,康宁,修好德,考终命。

[今译]在箕畴五福中,长寿排在最先,以寿终正寝为结果。

昔人曰:饥寒痛痒,此我独觉,虽父母不能代也;衰老病死,此我独当,虽妻子不能代也;自爱自全之道,不自留心,将谁赖哉?此语警惕,足为养生者圭臬,谓非得个中三昧者,而能语此乎!

清·李庆远《长生不老诀·养生篇》

[注解]圭臬:圭,测日影器;臬,射箭的东西。指事物的标准。三昧:事物的精粹要义。

[今译]从前有人说:饥寒痛痒是我自己的感觉,即使父母也不能代替我感受;衰老病死是我自个儿要承担的,即使是妻儿也不能代替;爱护自己保全自己的方法,自己不留心,能够怪谁呢?这句话应当引起重视,足以成为养生者遵循的标准,如果不是懂得养生的精粹要义,谁能说出这样的话来?

谚有之曰:药补不如食补。我则曰:食补不如精补,精补不如神补。节饮食,惜精神,用药得宜,病有不痊焉者寡矣。

清·刘仕廉《医学集成》卷四

[今译]谚语有这样说的:药补不如食补。我却说:食补不如精补,精补不如神补。节制饮食,爱惜精神,用药得当合适,病不痊愈的人就很少了。

5.

盖年老养生之道不贵求奇,先当以前贤破幻之诗洗涤胸中忧结,而名利不苟求,喜怒不妄发,声色不因循,滋味不耽

嗜，神虑不邪思。无益之书莫读，不急之务莫劳。

《泰定养生主论·论衰老》

[今译]老年养生之道不必追求新奇，应当以前辈圣贤贤破红尘的诗洗涤干净心中忧郁的情结，同时不草率地寻求名利，喜怒不随意而生，声色欢娱不追循，饮食厚味不贪图，心神思虑不走邪道。对自己没有好处的书不要读，不急于要干的事不要去做。

老年慎泻，少年慎补。

明·吴又可《温疫论·老少异治论》

[今译]老年人用泻法时要谨慎，少年人用补法时要留神。

老人之情，欲豪畅，不欲郁闷，可以养生。

《呻吟语》

[今译]老年人的感情，要豪放舒畅，不要心情忧郁沉闷压抑，这样可以保养生命。

人从容有余年。

《呻吟语》

[今译](老年)人举止行为平淡自然就会长寿。

虽少年致损，气弱体枯，若晚年得悟，防患补益，血气有增，而神足身泰，可以永年。

《寿世传真·总述》

[今译]即使是少年时代造成的损伤，身体气质较瘦弱，但是如果晚年有所觉悟，防病于未然，补充、加强身体的营养，血气就会有所增加，同时精神充沛，身体康泰，可以长寿。

能长年者，必有独盛之处，阳独盛者，当补其阴，阴独盛者，当益其阳。然阴盛者十之一二，阳盛者十之八九。

清·徐大椿《慎疾刍言·老人》

[注解]独盛：单一偏充足。阳独盛：阳盛，阳气旺盛，出现热证。阴独盛：阴盛，阴寒旺盛，阳则衰弱，会出现厥逆、痰饮、水气等内寒证。

[今译]作为一个老年人，必然会出现阴阳单一偏盛的情形。阳气独盛的人，应当补充阴；阴独盛的人，应当补充阳。但是阴盛的人只占十分之一到二，阳盛的人占十分之八到九。

腹为五脏之总，故腹本喜暖，老人下元虚弱，更宜加意暖之。

《老老恒言》卷一

[注解]下元：指下焦元气、肾气而言。

[今译]腹部为五脏的汇总之处，所以腹部喜欢温暖，老人肾气虚弱，更加应当注意保暖腹部。

老人以独寝为安。

《老老恒言》卷四

[今译]老年人以一个人独睡比较安妥。

老年人肝血渐衰，未免性生急躁，旁人不及应，每至急躁益甚，穷无济于事也。当一“耐”字处之。百凡自然就理，血气既不妄动，神色亦觉和平。可养身兼性。

《老老恒言》卷二

[今译]老年人肝血渐渐衰弱，虚火上升，不免性情急躁，有时旁人还来不及回答，遇到这种情况老人急躁得更厉害，追

究是没有什么用处的,应当用“忍耐”来对待。任何事情听其自然合乎道理,气血就不会乱动,神气脸色也觉得平和,这样不仅可以养身而且可以养性。

妇人疏字者子活,数乳者子死。

《论衡·气寿》

[注解]字:怀孕。数:频繁。乳:生育。

[今译]妇女少怀孕的生下的儿子容易成活,频繁生育的妇女生的儿子容易死亡。

合男子多则沥枯虚人,产乳众则血枯杀人。

《妇人大全良方·精血篇》

[注解]合:交合,性交。沥:精血。

[今译]与男子性交过多则精血枯少使人虚弱,生育哺乳过多则气血枯竭伤害人的性命。

男子虽十六而精通,必三十而娶,女虽十四而天癸至,必二十而嫁。皆欲阴阳完实,然后交而孕,孕而育,育而子坚壮强寿。

《妇人大全良方》

[今译]男子虽然十六岁已经发育,但一定到三十岁娶妻,女子虽十四岁月经来潮,也一定要到二十岁才能嫁人。都要等到男女性发育成熟,然后结合交配怀孕,孕后生育,生育的后代先天强壮活得长。

女子之劳,起于经闭,童儿之劳,得于母胎。

明·皇甫中《明医指掌·虚损劳瘵证》

[今译]女子虚劳损伤,多由经血闭塞不通而引起,儿童的虚劳损伤,多因先天母胎中引起。

女子经血宜行,一毫不可壅滞。

明·陈文昭《陈素庵妇科补解·调经总论》

[今译]女子的经血要能够运行,一丝一毫也不可紊乱阻塞。

女子养血为先。

明·陶华《伤寒六书》卷五

[今译]女子调养以养血为第一。

产后气血两亏,宜于温补,但初产恶血未行,先宜导滞。

清·张志聪《侣山堂类辨·产后论》

[注解]恶血:产妇分娩后,胞宫内遗留的余血和浊液。

[今译]妇女产后气和血都亏损,需要温补,但是刚刚产后子宫内遗留的余血和浊液还没有完全干净,要先宣导出滞留的恶血再进补。

按妇女行经之期,自来至去,数日之内,俱宜小心谨慎,以防不测之虞。倘若调理失宜,必然为害不浅。须戒暴怒,莫损于冲任;远色欲,莫损于血海;节饮食以保脾胃;减劳役以固肺肝;调剂寒温,以和腠理。

清·孙德润《医学汇海》卷二十一

[注解]虞:贻误。冲任:即冲脉和任脉。血海:冲脉,《素问·上古天真论》:“冲为血海。”

[今译]妇女在月经来临的时期,从来到去的几天之内,都

要小心谨慎，以防意想不到的贻误。倘若调理失当，必然为害不浅。须要戒除情绪的急躁愤怒，以防损伤冲任两脉；远离情欲房事，不要让冲脉受到损伤；节制饮食，以保护脾胃；减少劳动，以巩固肺气和肝气；调剂好冷暖，使肌肤平和。

女子养血之法，颇有须资药力为功者，然其至要仍在自养。一须胸襟宽大，切忌多怒；二须心地洁净，切忌杂虑。

《养生须知·房事养生法》

[今译]女子养血的方法，颇有以借助于药力来达到目的的情况，但是其中最重要的仍然在于自我调养。一须要做到胸襟宽广，一定要避免多怒；二须要心地纯洁干净，一定不要胡思乱想。

·466·

妇人产后，百脉空虚，最易致疾，此时养生，最当注意，一有不慎，祸患立至。然谨谨慎守，亦可安然无事。

《养生须知·产后养生法》

[今译]妇女产后，浑身气血运行的通道都空虚了，容易导致疾病。这时候养生最要注意，一有不小心的，立刻给身体带来灾害。但若小心翼翼地守护身体，也可以安然无恙。

保婴之法，未病则调治乳母，既病则审治婴儿，亦必兼治其母为善。

明·薛铠《保婴撮要·护养法》

[今译]保养婴儿的方法，婴儿没有生病则当调治哺乳母亲的体质，如果婴儿已经病了，就应当仔细审查治疗婴儿，也应当同时治疗婴儿母亲较好。

慎七情六淫，厚味炙煇，则乳汁清宁，儿不致疾。

明·薛铠《保婴撮要·护养法》

[今译]乳母应当谨慎喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情的精神影响和风、寒、暑、湿、燥、火六淫的危害，谨慎食用甘肥厚味辛辣火炙的食物，这样乳汁清新宁静，小孩吃了不会生病。

小儿无冻饿之患，有饱暖之灾。

清·吴塘《温病条辨·解儿难》

[今译]小孩不会有受冻、挨饿的病患，倒是有过饱过暖的疾病。

乳贵有时，食贵有节。

清·吴谦等《医宗金鉴·幼科杂病·法要诀》

·467·

[今译]哺乳最重要的是要掌握喂食的时间，吃的时候最重要的是要掌握一定的量，要有节制。

胎以肾为本，故养胎以地黄、杜仲为君；坤德厚而资生万物，故白术、大枣为安胎圣药。

清·张志聪《侣山堂类辨·胎前论》

[注解]坤：八卦之一，象征地，《易·坤》：“象曰，地势，坤。”

[今译]胎儿在腹中以肾气为根本，所以养胎用地黄、杜仲为主。大地品德淳厚可以孕育万物，所以白术、大枣是安胎的圣药。

六、谨和五味药食互补饮食有节

“民以食为天”，在我国，饮食不仅满足人们生活和本能的需要，并且还成为用以养生延年和预防、治疗疾病的重要手段，从而形成了一种独特的饮食文化，食疗、药膳是其中颇具特色的一部分。

在我国，医食同源由来已久。早在原始社会就有“神农尝百草，始有医药”的传说，说明医药是在饮食的过程中发明的。而中药汤液的发明人伊尹原是一个厨师身份的奴隶，随女主人陪嫁给商汤，他精通烹调和医药，深得汤的喜爱，并辅助汤灭夏，成一代功臣。周代设有专门的“食医”，负责掌管帝王的饮食营养。在早期的医学专著《黄帝内经》中，对疾病治疗过程中饮食的配合、五谷五味与五脏之间的关系已经有所研究，提出“凡欲诊病，必问饮食居处”。要求：“药以祛之，食以随之”的治疗原则和“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的膳食配制方案。到了唐代，食物疗法已成为专门的学问，孙思邈的著作《千金方》中，已经有了“食治篇”。唐代的另一位医学家孟诜，收集了241种药物编成《补养方》，后经其弟子补充，改名为《食疗本草》。南唐陈士良著有《食性本草》十卷，惜已失佚。元朝饮膳太医忽思慧编撰的《饮膳正要》，是一部食物治疗的专著。明代皇子朱橚著《救荒本草》，以供荒年百姓之需。明清时期，大

量的食疗专著涌现出来，如宁原的《食鉴本草》、鲍山的《野菜博录》，高濂的《遵生八笺》，沈云龙的《食物本草会纂》，王象晋的《群芳谱》，袁枚的《随园食单》，王孟英的《随息居饮食谱》等，极大地丰富和充实了食物疗法的内容。

食疗即根据食物的性味对人进行综合调理。食物和药物一样有着四性五味，即寒性、热性、温性、凉性以及辛味、甘味、酸味、苦味、咸味。将食物的性能和人体的需要结合起来，辨证制宜，只有当人体摄入的食物五味调和了，才能使机体脏腑正气旺盛，体魄强壮。节制饮食、定时定量是饮食中非常重要的一环，长期饱食多餐，会使血液集中到肠胃，而心、脑等重要器官则相对呈缺血状态，造成人体疲劳、工作效率低下。长期饱食会使人未老先衰，折损寿命，并有诱发胆石症、胆囊炎、胰腺炎、糖尿病、老年性痴呆等疾病，所以一定要注意。

讳疾忌医是养生的大敌，每一味中药都有其独特的功能，医生以此来祛除病邪，纠正阴阳偏胜偏衰的病理现象，恢复人体的各种生理功能，从而达到治愈疾病、恢复健康的目的。无病者不必服药，因为药物的性味、归经、升降浮沉、毒性等都会对人体起作用。所以没有病的人最好不要乱服药，那怕是补药，也会有偏胜之处。

药物的四气五味、升降补泻、阴阳虚实是一门大学问，其治疗和补养的功能，都须要谨慎对待。

1.

人以水谷为本，故人绝水谷则死，脉无胃气亦死。

《黄帝内经·素问·平人氣象论》

[注解]胃气：胃的生理功能，如脾气主升，胃气主降。同

时脾胃的生理功能会在脉象中有所反映。

[今译]人以水谷为根本，所以断绝水、粮人就会死亡，在脉象中没有脾胃功能的反映也会死亡。

毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。

《黄帝内经·素问·藏气法时论》

[注解]五谷：粳米、小豆、麦、大豆、黄黍。五果：桃、李、杏、栗、枣。五畜：牛、羊、豕、犬、鸡。五菜：葵、藿、薤、葱、韭。

[今译]用药物祛邪，再用五谷养生，以五果为辅助，五畜为补益，五菜为补充，阳气化阴味合并在一起服食，用来补充阴精增加阳气。

·470·

何以知人之且病也，以其不嗜食也；何以知国之将乱也，以其不嗜贤也。

汉·王符《潜夫论·思贤》

[注解]且：将要。嗜：喜欢。

[今译]怎样知道一个人将要生病了呢？根据他不想吃东西；怎样可以知道国家将要动乱呢？根据它不喜欢好人。

安谷者昌，绝谷者亡。

金·张元素《医学启源·用药备旨》

[今译]安稳进食的人兴旺，拒绝进食的人死亡。

安身之本必资于食，救疾之速，必凭于药。不知食宜者，不足以存生也；不明药者，不足以除病也。

《普济方·食治门》

[今译]安身立命之本必定依靠食物的供给,拯救疾病的速度,必然凭借于药物。不知道食物的宜忌的人难以生存;不明白药物性能的人难以解除疾病。

天生五行生人,地以五味养人,五味得宜,则人自泰。

《万氏家传点点经》卷一

[注解]五行:金、木、水、火、土。五味:甜、酸、苦、辣、咸。

[今译]自然界存在的五种物质变化产生人类,大地生长出五种性味的食物来哺育人类,懂得五种性味如何适宜于人,那么人就自然健康安泰。

饮食日生之精,皆从生来元精所化。

明·王肯堂《证治准绳·遗精》

[今译]饮食消化后每天所产生的精华,都是由先天就有的元精所化生。

.471.

谷气者,譬国家之饷道也。饷道一绝,则万众立散;胃气一败,则百药难施。

明·缪希雍《本草经疏·论治阴阳诸虚病

皆当以保护胃气为急》

[注解]饷道:粮道。

[今译]水谷之气就像一个国家的粮道一样,粮道一断,万民立即分散;脾胃功能一旦败坏,那么即使有一百种药也难以施加到人体中去。

饮食日滋,故能阳生阴长,取汁变化而赤化为血,注之于脉,充则实,少则涩。生旺则诸经恃此长养,衰竭则百脉由此

空虚。

《冯氏锦囊秘录·杂症》

[注解]恃:依靠、凭借。脉:血管。

[今译]饮食每天滋养着人体,所以人会阴阳互长,取饮食的精华变成血液,灌注到血管里,营养充足则脉搏实,营养缺乏则脉搏晦涩。生机旺盛则诸经脉都依靠它生长滋养,营养衰弱则百脉由此空虚。

谨和五味,脏腑以通,气血以流,骨正筋柔,腠理以密,可以延年却病。

清·沈李龙《食物本草会纂·菜部》

[今译]小心地调和五味,使脏腑得以通畅,气血得以流动,骨节坚正筋腱柔软,皮肤肌肉紧密,这样可以去病延年。

苦茶久食益意思。

《老老恒言·食物》

[今译]带有苦味的茶叶长期饮用能够增益人的意趣和思维。

凡食物不能废咸,但少加使淡,淡则物之真味真性俱得。

《老老恒言》卷一

[今译]凡是食物不能废除咸味,但是要少加使味淡,淡则食物的原味原汁都能体味得到。

粥能益人,老年尤宜。

《老老恒言》卷五

[今译]喝粥能有益于入,对老年人尤其适宜。

粥饭为世间第一补人之物。

清·王士雄《随息居饮食谱·谷食类》

[今译]粥饭是世界上第一号补益人体的东西。

人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。

《随息居饮食谱·前序》

[今译]人以食物养生，而饮食有失正常，有的可以危害身体性命。

养生之道，莫先于饮食。

清·屈大均《翁山文外》卷二

[今译]养生之道中没有哪一条可以排在饮食前面。

为此春酒，以介眉寿。

《诗·豳风·七月》

[注解]春酒：冬天酿的酒，至春天始熟。一说春天酿的酒，至冬天始熟。眉寿：长寿。

[今译]作为这个春天的酒，可以用来辅助延长寿命。

酒能少饮，益人甚多，一遇饮至醉，则伤人不浅。

《折肱漫录·养形篇》

[今译]少许喝一点酒，给人带来的好处很多。一遇到酒就喝得大醉，则伤人不浅。

·478·

六、
谨和五味药食互补饮食有节

2.

凡食之道，大充，形伤而不藏；大摄，骨枯而血涸。充摄之

间,此谓和成。精之所舍,而知之所生。

《管子·内业》

[注解]大充:过饱。藏:脏。大摄:过度饥饿。沅:闭塞不畅。舍:房屋、住所。知:同智、智慧。

[今译]凡是饮食之道,大饱会伤害形体而对内脏不利;大饿会骨骼枯萎血液闭流不畅。处于饱和饿的中间,就叫平和成功。饮食是人体精气的住舍,而智慧赖以生成。

饮食自倍,肠胃乃伤。

《黄帝内经·素问·痹论》

[今译]饮食加倍,肠胃就受到伤害。

高粱之变,足生大丁。

《黄帝内经·素问·生气通天论》

[注解]高粱:即膏粱,肥厚甘味之品。大丁:痈疽疔疮之类,及痛风,糖尿病症。

[今译]嗜食肥厚之品产生的病变,是足部生痈疽疔疮之疾。

凡饮食滋味,以养于生,食之有妨,反能为害。

《金匱要略·方论·禽兽鱼虫禁忌》

[今译]凡是饮食滋味,都要用来补养身体,如果吃了对身体有妨碍,反而变成了危害。

谷气胜元气,其人肥而不寿;元气胜谷气,其人瘦而寿。养性之术,常使谷气少,而疾病不生矣。

晋·杨泉《物理论》

[注解]元气:元阴和元阳之气,禀受先天并赖后天水谷所荣养,由先天之精所化,是动力的源泉。

[今译]所进食的五谷精华超过了人体生命活动的需要,这个人就肥胖并且寿命不长;人体生命活动能够消容五谷的精华,这个人就瘦而且寿命长。养身修性的方法,就是常常要让五谷之气少于元气,这样就不会生病。

能善养性者,皆先候腹空,积饥乃食,先渴后饮,不欲触热而饮。饮酒伤多,即速吐之为佳。亦不可当风卧及得扇之,皆令人病也。

《外台秘要》卷十一

[今译]善于养性的人,都先等肚子里的东西消化完了,比较饥饿了再进食,口渴了再喝水,不要一热就喝水。饮酒最怕过量,过量马上吐掉为好。也不可以在风头里睡和大扇凉风,都会令人生病。

已饥方食,未饱先止。

宋·苏轼《东坡志林·养生说》

[今译]等饿了再进食,还没有饱就停止进食。

饮食饱则肠胃伤,情欲过则气血耗。

《圣济总录·诸痔》

[今译]饮食太饱则肠胃受伤,情欲过则气血耗损。

节食则无疾,择言则无祸。

宋·何坦《西畴老人常言·讲学》

[今译]节制饮食就没有疾病,择语而言就不会祸从口出。

膏粱之人，起居闲逸，奉养过度，酒食所伤，以致中脘留饮胀闷，痞膈醋心。

金·张从正《儒门事亲·酒食所伤》

[注解]中脘：指胃之募穴，位于正中线上，脐上四寸处。留饮：因饮食日久不化，邪留不去。痞：指脾气积滞造成的肿块。

[今译]嗜好膏粱美味的人，起居幽闲安逸，过度的给养使身体为酒食所伤，以致胃部积食日久不消化引起胀闷，胸膈部有肿块，胃里泛酸水。

爽口物多须作疾，快心事过必为殃，与其病后能求药，不若病前能自防。

宋·邵雍《仁者吟》

[今译]过于满足口腹之欲会生疾病，开心事情过了头会成为祸殃。与其病后求药，不如没病时自己先预防。

世岂有仙者？节食服药差可少病耳。

《鹤林玉露》

[注解]差：同瘥，病愈。

[今译]世界上怎么会有长寿不死的人呢？只是节制饮食，按时服药使疾病痊愈，少得疾病而已。

食物无务于多，贵在能节，所以保冲和而遂颐养也。

《卫生宝鉴·饮食自倍肠胃乃伤》

[注解]冲：空虚。颐养：保养。

[今译]食物不要求多，最重要的是能够克制，用来保持胃中空虚平和，这样才能逐步达到保养身体的目的。

能节满意之食，省爽口之味，常不至于饱甚者，即顿顿必无伤，物物皆为益。

《卫生宝鉴·无病服药辨》

[今译]能够节制喜欢吃的食品，减少好吃的食物的数量，不要经常达到饱得厉害的程度，那么每一顿饭都不会伤害脾胃，吃的每一样东西都是有益的。

守口如瓶，防患如城。

《寿亲养老新书·古今嘉言》

[今译]像瓶口那样地守住自己的嘴不乱吃东西，防止食欲的意志像城墙一样坚定。

节饮自然脾健，少餐必定神安。

《类修要诀·养生要诀》

[今译]节制饮食自然会使脾胃健康，每顿吃得少一定会使神志安定。

善养性者，先渴而饮，饮不过多，多则损气，渴则伤血。

《摄生要录·食书》

[今译]善于养性的人，先渴后饮，每次饮的量不要过多，多了会伤气，渴了不喝会丧失血液中的水分。

朝不可虚，暮不可实。

清·丁其誉《寿世秘典·调摄养生要论》

[今译]早上不能让肚子空虚，晚上不能让肚子饱胀。

宁少毋多，宁饥毋饱，宁迟毋速，宁热毋冷，宁零毋顿，宁

软毋硬。此六者调理脾胃之要法。

《寿世秘典·调摄养生要论》

[今译]宁可吃少不要吃多，宁可饿也不要饱，宁可吃慢不要吃快，宁可吃热不要吃冷，宁可分批吃不要一顿吃完，宁可吃软的不要吃硬的。这六点是调理脾胃的重要方法。

胃之本性，饥则虚怯，饱则胀闷，形寒饮冷则伤气，厚味则耗血。饮食有候，以平为期。

清·尤乘《脏腑性鉴·胃府性》

[注解]候：五天为一候，指有一定的时间概念。

[今译]胃的本性是，饿了就会感到空虚，饱了就会胀闷，身上受了风寒或是吃了冷的饮料会挫伤胃气，吃厚味油腻食物会耗伤阴血。饮食有一定的周期，以平和为期限。

饮食为人生大欲，拂之则颠，纵之则流，诚不可不辨也。

清·章穆《饮食辨录·曹序》

[注解]拂：掠过。流：走向坏的方向。

[今译]饮食是人生最大的欲望，忽略它就会使人紊乱，纵容它就会向坏的方向发展，确实不可不将它认识清楚。

祸从口出，病从口入。故善养德者，慎言语以远害；善养生者，节饮食以却病。

清·徐廷祚《医粹精言》卷一

[今译]祸患由口而出，疾病自口而入，所以善于培养道德的人谨慎语言以远离灾祸，善于养生的人节制饮食用以去除病灾。

饥饱之度，不得过于七分是已。

《笠翁文集》卷六

[今译]肠胃饥饱的程度，不能超过七分饱就对了。

3.

食阴以为常，助以柏实盛良，饮走兽泉英，可以却老复壮，曼泽有光。

马王堆汉墓医书《养生方·十问》

[注解]阴：滋阴的食物。柏实：柏子仁。泉英：乳汁。

[今译]常常吃滋阴的食物，并辅以大量的优质柏子仁，喝动物的乳汁，可以延缓衰老恢复强壮，并使皮肤滋润有光泽。

君欲练色鲜白，则察观尺蠖之食，方通阴阳，食苍则苍，食黄则黄。唯君所食，以变五色。

马王堆汉墓医书《养生方·十问》

[注解]尺蠖：一种昆虫，长在树上，颜色像树皮。阴阳：黑白。

[今译]您想要使面色变得嫩白，可以观察尺蠖这种昆虫的饮食，正好可以弄明白黑白的道理。吃青的东西皮肤就变成青色，吃黄颜色的东西皮肤就变成黄色。您所吃的食物，会决定您皮肤的颜色。

太阳之草，名曰黄精，饵而食之，可以长生。

晋·张华《博物志》卷五

[注解]黄精：百合科，多年生草本，地下具横生根状茎，肉质肥大，以此入药，性味甘平，主治脾胃虚弱、肺虚咳嗽、消渴

等症。夏季开花,被称作太阳草。

[今译]太阳草的学名叫黄精,服食它的根茎可以长生不老。

故摄生者先须洞晓病源,知其所犯,以食治之。

宋·王怀隐《太平圣惠方·食治论》

[今译]养生的人必须先了解疾病的根源,了解疾病所以发生的缘由,用食物来对症治疗。

是以善治病者,不如善慎疾;善治药者,不如善治食。

《养老奉亲书·序》

[今译]所以说善于治病的人,不如善于预防疾病的人,善于用药的人,不如善于用食物来调理的人。

养生当论食补,治病当论药攻。

《儒门事亲·推原补法利害非轻说》

[今译]养生应当讨论食物补养,治病应当研究药物攻伐。

善用药者,使病者而进五谷者,真得补之道也。

《儒门事亲》卷一

[今译]善于用药的医生,让病人开胃进食食物,才是真正懂得补养身体的方法。

是以治病用药力,惟在食治将息,得力大半,于药有益。所以病者,务在将息节慎。节慎之治,所以长生。

《普济方》卷五

[注解]将息:养息、调养。

[今译]所以治病用药要见效,只要在食疗方面调养,则药力可增大半,对用药有好处。所以生病的人,务必在饮食调理上节制、谨慎。谨慎地调理饮食,可以延长生命。

饮食但取益人,毋求爽口,本草须常考订,毋食病体相妨之物。

《折肱漫录·养形篇》

[今译]饮食只要取它对人有益之处,不要追求口味;药物要经常考订修正,不要吃对病体有妨碍的东西。

羊肉补血,与熟地黄同功。

《医旨绪余·医通节文》

[今译]羊肉补血,同中药熟地、地黄的补血功效一样。

黄牛肉补气,与棉黄芪同功。

《医旨绪余·医通节文》

[今译]黄牛肉补气,与黄芪有同样功效。

饮食得宜,足为药饵之助,失宜则反与药饵为仇。

《饮食辨录·发凡》

[今译]饮食调理得当,足以成为药物治疗的辅助,如果失调就会与药物相对抗成为药物的对头。

每日空腹,食淡粥一瓯,能推陈致新,生津快胃,所益非浅。

《老老恒言·晨兴》

[今译]每天早上空腹喝一小盆淡粥,能加快新陈代谢,增加津液使肠胃舒服,使人体受益非浅。

世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。

《老老恒言·晨兴》

[注解]宛丘：指北宋张耒，号柯山，曾官起居舍人，因晚年居住宛丘并以名集，著有《宛丘集》七十六卷。平易法：平淡简易方法。

[今译]世上每一个人都想求得长寿，不知道长寿的办法就在眼前，我得到《宛丘集》中平淡简易的方法，只要吃粥就能像神仙一样长寿。

古人养老调脾之法，服食即当药饵。

《老老恒言·饮食》

[今译]古人养老调理脾胃的方法，就是把食疗当作药物来对待的。

生平爱食之物即可养生，不必再查本草。

《笠翁文集·卷六》

[今译]平时自己喜爱吃的东西就可以养生，不必再按照药物书籍查阅索骥。

药医不如食医。

《食物本草会纂·日用家钞》

[今译]用药物治病不如用食物治病来得高明。

贫人患虚证，以浓米饮代参汤，每收奇绩。

《随息居饮食谱·谷食类》

[今译]穷人得了虚弱症状的疾病，用喝浓米汤代替参汤，

每次都可以得到奇效。

吃饭先喝汤,不用请药方。

清·李光庭《乡言解颐·人部》

[今译]吃饭前先喝一碗汤,就不用请医生开药方了。

4.

食不厌精,脍不厌细。食饔而餲,鱼馁而肉败不食,色恶不食。臭恶不食。失饪不食。不时不食。割不正不食。不得其酱不食。肉虽多,不使胜食气。唯酒无量不及乱。沽酒市脯不食。不撤姜食,不多食。祭肉不出三日,出三日,不食之矣。食不语,寝不言。

《论语·乡党》

.488.

[注解]脍:切得很细的肉。饔餲:馊臭变味变质的食物。馁:不新鲜。食气:主食。

[今译]食物的精细没有满足的时候,肉切得细也没有满足的时候。食物变质了、鱼不新鲜肉坏了不吃。颜色难看的東西不吃,闻起来有难闻气味的东西不吃。烹饪得不好的东西不吃。不到规定的时间不吃。肉割得不正不吃,没有调料的不吃。肉虽然可以多吃一些,但不要多得超过了消化能力。只有酒没有一定的标准,以不到醉为度。零卖的酒和市场上的肉脯不吃。不离开姜食,但不多吃。祭祀祖宗的肉不能超过三天,超过三天就不能吃了。吃饭时不要说话,睡觉时也不要说话。

五味入胃,各归所喜,故酸先入肝,苦先入心,甘先入脾,

辛先入肺，咸先入肾，久而增气，物化之常也。

《黄帝内经·素问·至真要大论》

[今译]五味入胃经过消化后，各自归到各自所喜欢去的地方，酸味先到肝脏，苦味先到心脏，甜味先到脾脏，辣味先到肺脏，咸味先到肾脏，时间久了就会增加人体的元气，这是物质消化的常规。

凡食无强厚味，无以烈味，重酒，是以谓之疾首。食能以时，身必无灾。凡食之道，无饥无饱，是之谓五脏之葆。口必甘味，和精端容，将之以神气，百节虞欢，咸进受气。食必小咽，端直无戾。

《吕氏春秋·尽数》

[注解]疾首：疾病开端。葆：同保。和精端容：即精和容端。将：扶助。百节：浑身。虞欢：欢乐。戾：通换，扭转。

[今译]凡是进食不要过分肥腻重味，重酒，这样就是疾病的开端。能够按时进食，身体一定没有灾难。饮食的规律，就是不要饿不要饱，这就是对五脏的保护。吃东西一定要胃口好，精神平和姿容端正，再加以神气扶助，全身各部分都舒服，食物精气全部都被接受。吃东西要小口慢咽，坐端正不要身子扭曲。

凡食热胜冷，少胜多，熟胜生，淡胜咸。

《保生要录·论饮食》

[今译]对饮食来说，吃热的胜过吃冷的，少吃胜于多吃，吃熟食比吃生食好，吃得淡比吃得咸好。

安于冲和之味者，心之收，火之降。以偏厚之味为安者，

欲之纵，火之胜也。

《格致余论·茹淡说》

[注解]安：习惯于。冲：淡泊。

[今译]习惯于清淡平和口味的人，心气收敛，火气下降；以浓烈口味为习惯的人，放纵食欲，火气很重。

安身之本，必资于食。不知食宜，不足以存生。

《寿亲养老新书·食治方》

[今译]安身立命最根本的一条是必须依靠食物的滋养，不懂得饮食的宜忌，就不能够很好地生存。

负阴抱阳，有生所同，食味调和，百疾不生。

《寿亲养老新书·食治方》

[注解]负：背，后背。抱：怀抱，正面。

[今译]人体后背属阴正面属阳，有生命的人长得都一样，饮食和滋味调和，则百病不生。

夫参芪，草木也，可以补虚，酒肉，长食也，可以助羸。

《医灯续焰·尊生十二鉴》

[注解]羸：通盈，充满，充实。

[今译]人参黄芪是草本植物，可以用来补身体虚弱，酒肉常常食用可以充实身体。

藕煮食最益人，同蜜食令人腹脏肥，不生诸虫。

《折肱漫录·养形》

[今译]藕煮了吃对人体最有好处，和蜜一起吃令人腹部肥胖，不生各种寄生虫。

饮茶宜热，冷则聚痰；多饮则少睡，久服则消脂。

《折肱漫录·养形》

[今译]喝茶宜于喝热茶，喝冷茶会使痰湿聚生，多喝茶可提神使人睡眠少，长久喝茶则消除脂肪使人瘦。

凡食毕漱口数过，令人齿固。

《寿世青编·修养余言》

[今译]凡是吃完东西后当漱口好几遍，使人牙齿坚固。

饮食之宜，当候已饥而进食，食不厌细嚼，仍候焦渴而引饮，饮不厌细呷。毋待饥甚而食，食勿过饱，时觉渴甚而饮，饮勿过多。食不厌精细，饮不厌温热。五味勿令胜谷味，肉味勿令胜食气。食必先食热，后食冷。

《寿世青编》卷上

[注解]呷：吸饮。谷味：五谷，主食。食气：胃气。

[今译]适当的饮食，应当是等到饿了以后再进食，吃的时候要是不厌其烦地细嚼慢咽。要等到口干渴时再喝水，喝的时候要是不厌其烦地小口吸饮。不要等到饿极了再吃，吃得不要太饱；一觉得渴得厉害了就喝水，喝的量不要太多。食物要追求精细，饮料要保持温热。五味辅食不要超过了主食，肉食不要超过了胃的消化能力。吃东西一定要先吃热食，后吃冷食。

欲求长生者，须以饭食为大补良方，独宿为延年妙品。

清·刘清臣《医学指南·凡例》

[今译]要想求长寿的人，必须以一天三顿饭作为滋补身体的最大最好处方，以独自睡眠为延年益寿的最佳生活方式。

凡人饮食，盖有三化：一曰火化，烹煮熟烂；二曰口化，细嚼慢咽；三曰胃化，蒸变传运。二化得力，不劳胃力。

《随息居饮食谱·水饮类》

[今译]凡是人的饮食，总起来看有三种消化方式：一是火化，烹调时要烧熟煮烂；二是口化，要细嚼慢咽；三是胃化，胃腐蚀消化传运食物。前二种化得力，可免除胃的负担。

欲得长生，腹中常清；欲得不死，腹中无滓。

《退庵随笔·摄生》

[今译]要想长生，腹肠中要保持清爽，要想不死，腹肠中没有垃圾。

所食欲少，心愈开，年愈益；所食欲多，心愈塞，年愈损。

《退庵随笔·摄生》

[今译]吃得越少，心情愈开朗，活的年岁愈高；吃得越多，心愈堵塞，活的时间愈短。

怒后不可便食，食后不可发怒。

《退庵随笔·摄生》

[今译]发怒后不可马上吃东西，吃完东西后不可以发怒。

饮食欲相接而温和，宜谷食多而肉食少。

清·陈梦雷《医部全录·颐养补益门》

[注解]相接：互相调和。

[今译]饮食要相互调和，宜于多食谷类，少食肉类食物。

欲得长生肠中清，欲得不梦肠无屎。

《古今图书集成·人事典》

[今译]要想长生腹中要保持清爽食少,要想晚上不做梦肠中不要有粪便。

酸走筋,多食之,令人癃;咸走血,多食之,令人渴;辛走气,多食之,令人洞心;苦走骨,多食之,令人变呕;甘走肉,多食之,令人悦心。

《黄帝内经·灵枢》卷九

[注解]癃:小便不利。洞心:穿透到心里去。悦:烦闷。

[今译]酸味归向人体筋膜部位,多吃酸会令人小便不利。咸味走向血液,多食后会令人口渴。辣味走向气分,多吃后会穿透到人心里去。苦味走向骨骼,多食后会令人作呕。甜味入肌肉,多食后会让人烦闷。

·488·

所食之味,有与病相宜,有与身为害。若得宜则益体,害则成疾。以此致危,例皆难疗。

《金匱要略·禽兽鱼虫禁忌并治》

[今译]所吃的东西,有的对疾病适宜,有的对身体有害。如果有利那就对身体有益,有害就会造成疾病。由于食物造成的危害,一般都难以治疗。

饱则伤肺,饥则伤气。常须少食肉,多食饭。勿食生菜生肉,令人伤胃。一切肉唯须煮烂,停冷食之。食毕当漱口数过,令人牙龈不败。

宋·张杲《医学》卷第九

[今译]饱食会伤肺,饥饿会伤气。要少吃肉,多吃饭。不吃生菜生肉,因会让人伤胃。一切肉要煮烂,等冷后再吃。吃

完东西后应当漱几遍口，会让人牙龈不生炎症。

夏至，秋分，少食肥腻饼臙之属。

《太平御览》卷七百二十

[注解]夏至：二十四节气之一，每年6月22日前后开始，此日太阳直射北回归线，是北半球夏天的开始。秋分：二十四节气之一。每年9月23日开始，此日太阳直射赤道，是北半球秋天的开始。臙：肉羹。

[今译]夏至日、秋分日，少吃肥厚油腻的饼、肉羹之类食品。

莫饮卯时酒，莫食申时饭。

《景岳全书·岭表十说》

[注解]卯时：早上5至7时。申时：下午3至5时。

[今译]不要在清晨时饮酒，不要在下午时吃饭。

·489·

醉之为害，不可胜言。其于节欲，更须戒醉，醉后最易犯欲。

《折肱漫录·养形篇》

[今译]酒醉造成的危害，说也说不完。尤其是对于节制性欲的人来说，更加须要戒醉，醉后最容易纵欲。

空腹莫多言，最能伤气。中午必须饭，饭必满量而止，则神气自旺。晚餐微酣，不可过醉，亦不可过饱，自然神清气爽。

《折肱漫录·养形篇》

[今译]空腹时不要多说话，此时说话最伤人元气。中午一定要吃饭，饭量一定要达到所需的量即止，这样神气就会旺

盛。晚餐可以小酌,但不能过醉,也不可太饱,自然会神清气爽。

食不宜与药并行。

明·罗周彦《医学粹言·服药序论》

[今译]进食不适与服药同时并行。

5.

良药苦于口,而智者劝而饮之,知其入而已疾也;忠言拂于耳,而明主听之,知其可以致功也。

《韩非子·外储说左上》

[注解]劝:提倡。已:治好。

[今译]好的药吃在嘴里感到很苦,但聪明人还是提倡吃药,因为知道它进入身体后可以治好自己的疾病;忠诚的语言违逆于耳,但是明达的人主听信它,因为知道它可以使自己到达成功之路。

吞药养性,能令人无病,不能寿之为仙。

《论衡·道虚》

[今译]吃药养生,能使人不生病,但不能使人长寿成仙。

忠言逆耳利于行,良药苦口利于病。

西汉·司马迁《史记·留侯世家》

[今译]忠诚的话听上去不太顺耳但对人的品行有利,药物苦口但对病情有利。

养寿之士，先病服药。

《潜夫论·思贤》

[今译]保养寿命的人士，在没有生病之前先服药预防。

用毒以攻疹，用和以安神，易则两蹶，明矣。

唐·刘禹锡《刘宾客文集·鉴药》

[注解]疹：通疰，指病。易：交换。蹶：绊倒在地。指不利。

[今译]用猛烈的药物来攻伐疾病，用平和的药安定心神，颠倒了它们的位置则两者都会失败，这是很清楚的。

故善服药不若善保养，不善保养不若善服药。

《重修政和经史证类备用本草·序例上》

[今译]所以善于吃药的人不如善于保养的人；不善于保养的人还不如好好地吃药。

· 491 ·

讳疾忌医，骄恣不论于理之类，为不治之疾。

明·王纶《明医杂著·医论》

[今译]隐瞒病情拒绝医治，骄纵恣情到不讲道理，是无法治疗的疾病。

凡人偶有小疾，能择药性之最轻淡者，随症饮之，则服药而无服药之误，不服药而有服药之功，亦养生者所当深考也。

清·徐大椿《医学源流论》

[今译]凡是人偶然感染些小毛病，可以选择一些药性最轻淡的药物，对症服用，这样既没有服药的弊病，又有服药的好处，这也是养生的人所应当慎重考虑的。

凡用药调理病人，如浇灌花木然，有宜清水者，有宜肥壮者。既得其宜，而又浇灌适中，自然发旺异常。调理病人亦然，有宜清养者，有宜峻补者，有宜补气者，有宜补阴者。必求其当，而后有效。不可蒙混施治也。

清·李文荣《知医必辨·杂论》

[注解]清养：单纯地调养。峻补：大补。补气：也称益气。补阴：又称滋阴、育阴、养阴。

[今译]用药调理病人，就像种花浇水一样，有的适宜用清水，有的适宜用浓厚的肥料。既各得其宜，浇灌的水量又适中，这样花木才能萌发得非常旺盛。调理病人也是这样，有适合不吃药纯粹调养的，有适合大补的，有的适合补气，有的适合补阴，一定要恰如其分，然后才能产生效果。不可以懵懂混合地进行治疗。

凡人少有不适，必当时调治，断不可忽为小病，以致渐深，更不可勉强支持，使病更增，以貽无穷之害。

《冷庐医话·慎疾》

[今译]凡是人稍微有一点儿不舒服，就一定要即时调理医治，切不可忽视小病，以致变得严重，更不可以勉强坚持，使病情更加增剧，从而造成无穷的后患。

6.

人恒服药固寿，能增加本性，益其身年也。

《论衡·无形篇》

[今译]人常服药可以加强寿域，能增加人体本身的性能，对身体和年龄都有益。

凡人有虚损之病，及早为之补益，庶有延龄之望。

宋·严用和《济生方·补益》

[注解]虚损：因先天或后天因素造成阴阳、气血、脏腑虚损，主要有气虚、血虚、阴虚、阳虚。

[今译]凡是有虚损之症的病人，应当及早地为他进补，或许还有延长寿命的希望。

补必兼温，泻必兼凉。

《景岳全书·论治篇》

[注解]补：中医八法之一，补养人体气血阴阳的不足，治疗各种虚证的方法，具体有补气、补血、补阴、补阳、补五脏等。

泻：中医八法之一，运用泻下、攻逐、润下的药物通导大便，消除积滞，荡涤实热，攻逐水饮的治法。

[今译]使用补的方法一定要兼带温药，使用泻的方法一定要兼带凉药。

攻不可收缓功，补不可以求速效。

《景岳全书·论治篇》

[注解]攻：即攻下，治病重在驱邪，善用汗、吐、下三法。

[今译]用攻法来治病时不可以用药缓慢，用补法治病时不能要求迅速奏效。

世人徒知香燥温补为治脾虚之法，而不知甘寒滋润益阴之有益于脾也。

《先醒斋医学广笔记·幼科》

[今译]世上的人只知道用香燥温补的药治疗脾虚的方法，而不知道用甘寒滋润的药来补阴对脾也是有益的。

人参者，乃医家邀功避罪之圣药也。

《医述·药略》

[今译]人参这味药是医生得到赞扬、避开批评的圣药。

凡服补益者，必先重服利汤，以攘辟其邪，以开补药资养之路。

清·周学海《读医随笔·发明欲补先泻夹泻于补之义》

[今译]凡是吃补养药的人，一定要先大量地服用利气汤药，用以驱逐邪气，为补药的调养身体的机制开路。

7.

凡药有毒也，非止大毒、小毒谓之毒，虽甘草、人参，不可不谓之毒，久服必有偏胜。

《儒门事亲·推原补法病害非轻说》

[今译]凡是药都是有毒的，并不是指大毒、小毒的药物说是有毒，即使是甘草、人参这类平和的药，也不能说它们没有毒性，长期服用必然会导致某一方面的不平衡。

有是病而用是药，则病受之矣；无是病而用是药，则元气受之矣。

《景岳全书·药辄之误》

[今译]有这种病而用这种药，那么疾病会接受它的作用；没有这种病而用这种药，那么元气就要受它的损害了。

无病服药，如壁里安柱，为害甚大。

《养生四要·却疾》

[今译]没有病吃药,就好像在完好的墙壁里安装柱子,危害是很大的。

病伤尤可疗,药伤最难医。

《医宗必读·古今元气不同论》

[今译]疾病造成的伤害还是可以治疗的,药物造成的伤害是最难医治的。

药补不如食补,食补不如精补,精补不如神补。

《医学心悟·论补法》

[注解]精补:补精,摄生保养阴精。神补:用养神修性来补身。

[今译]用药物补身体不如用饮食来补身,用饮食补身不如用保养阴精来补身,用阴精补身不如用修性养神来补身。

·495·

有当补不补误人者,有不当补而补误人者,亦有当补而不分气血、不辨寒热、不识开合、不知缓急、不分五脏、不明根本、不深求调摄之方以误人者。

《医学心悟·医门八法》

[注解]开合:泛指经络;开,太阳经;合:阳明经。根本:指脾肾。

[今译]有应当用药补却没有补而耽误病人的;有不应当补却用药填补而治坏病人的;也有应当补而不分气血、不辨体质寒热、不懂经络、不知病情缓急、不分五脏不同、不明白脾肾的重要、不深入了解调节饮食情志等养生方法而耽误病人的。

善调理者,不过用药得宜,能助人生生之气。若以草根树皮竟作血气用,极力填补,如花木之浇肥太过,反遏其生机矣。

清·李文荣《知医必辨·杂论》

[今译]善于调理身体的人，不过是用药恰当，能够帮助人滋生出生命的活力。如果把那些草根树皮竟然当作为气血的本体而致用，尽量的充填补给，就像给花草树木浇肥太过，反而遏制了它的生长发展。

药以养生，亦以伤生，服食者最宜慎之。

《冷庐医话·慎药》

[今译]药物可以养生，也可以伤害生命，吃药的人最应当慎重对待药物。

世人服暖药，皆云壮元阳。元阳本无亏，药石徒损伤。人生百岁期，南北复炎凉。君看田野间，父老多康强。茅檐弄儿孙，春陇驱牛羊。何曾识丹剂，但喜秫黍香。

《冷庐医话·慎疾》

[注解]暖药：热性药物，补阳。秫：粘高粱。黍：玉米。

[今译]世上人们流行服用热性药，都说可以用来补养肾阳。肾阳来自先天本来不会亏损，服食药物反而只会对它造成伤害。人生百年当中，南北奔波要经过多少寒暑。您看在农村田野里，父老乡亲多么强壮。他们在茅草屋檐下逗弄儿孙，春天在高坡上牧放牛羊。他们什么时候看见过丹药？只知道喜爱高粱玉米的甘香。

若无病服药，久则必有偏胜之害。

《慎疾言·秘方》

[今译]如果没有病吃药，时间长了一定会有不平衡的危害出现。

七、寡欲保精房中秘术颐年有道

欲望，指口腹之欲、名利之欲、两性之欲等。祖国医学认为，这些都应当节制。寡欲就是运用道德的、精神的力量，来限制无限膨胀的妄思奢欲。奢欲出自内心，会扰乱精神，因此要减轻思想上的负担，使心胸开阔，襟怀坦白，清心寡欲。充分认识到追求滋味声色名利地位的危害性，以理收心，正确对待个人的利害得失，清虚静泰，少私寡欲，加强个人修养。适当避免外界的一些不良影响和刺激，保持内心的宁静。

纵欲会造成人体精、气、神的衰竭，而精、气、神是构成人体的基本物质。明代医学家张景岳一针见血地指出：“欲不可纵，纵则精竭；精不可竭，竭则真散。盖精能生气，气能生神。”（《类经》卷一）精、气、神的衰竭象征着人的早衰。

另一方面中医认为纵欲会造成肾虚，劳累过度、房事不节都会使肾亏损，而肾主藏精，包括生殖之精和五脏六腑之精。由于生殖之精是人体生育繁殖最基本的物质，所以肾又被称为先天之本。肾又主水，合三焦、膀胱主津液，是人体水液代谢的重要脏器。肾又主骨、生髓，所以骨骼、大脑的生长发育和功能活动，取决于肾气的盛衰。肾寄命门之火，为元阴、元阳之所藏，又上连于肺，也主纳气，并上开窍于耳，下开窍于二阴，司二便。肾的作用很大，故清·姚止庵《素问经注节解》中说：“男女之壮也，亦始于肾气盛实，其后也，亦由肾气之衰微，

人之盛衰，皆本于肾。”可见肾精的盛衰可以左右人体的盛衰，纵欲过度会造成人体肾精的直接损耗。肾亏的人常常腰酸耳鸣，乏力健忘，小便频数，男子遗精早泄，女子月经不调。寡欲保精非常重要。

然而寡欲并非完全绝欲，而是在欲望方面掌握一定的度，采取节制的态度，因为“饮食男女，人之大欲存焉”。（东汉·郑玄注《礼记·礼运》）古人并非完全地、盲目地杜绝一切对人体心理、生理有益的愿望，而是采取克制的态度，不让那些欲望无限地扩张。事实上，祖国医学还是主张适当地保留对身体有利的欲望的，例如，利用性生活来养生，即中国古代的房中术。

房中术是中国古代的性医学，它是研究使男女两性的性生活和谐、节制，并且对养生有益的方法。在湖南长沙马王堆汉墓出土的医书中，就有一套论述以节欲保精为主的房事谐调的养生方法，即所谓“七损”“八益”，指七种不正确的性交方法和八种有益的性交方法。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》有：“能知七损八益，则二者可调，不知用此，则早衰之节也。”早期对房中术有所论述的书还有马王堆出土的《养生方》、《合阴阳方》、《十问》和《素女经》、《玉房指要》、《玉房秘诀》等。其中涉及到对房事与人体生理、病理的探讨和房事适宜、禁忌的论述。

早在两千多年前，我们的祖先已经对性医学有符合科学的研究，并注意到在节制的情况下对养生有益的种种性生活方法，说明了古人对人性和生活的深刻理解，的确难能可贵。

1.

耳虽欲声，目虽欲色，鼻虽欲芬香，口虽欲滋味，害于生则止。

《吕氏春秋·贵生》

[今译]耳朵虽然要听乐声，眼睛虽然要看美色，鼻子虽然要闻香味，嘴巴虽然要吃美味，但是对人体有害则应当停止。

人之受用，自有剂量，省啬淡泊，有长久之理，是可以养寿也。

《鹤林玉露》

[注解]省啬：节俭。

[今译]人体所需要消耗的能量，本身有一定的剂量，节俭恬淡中，包含着活得长久的道理，可以养生长寿的。

口腹不节，致病之因，念虑不正，杀身之本。

《省心录》

[今译]吃东西不节制，是造成疾病的原因，思想不端正，是招来杀身之祸的根本。

所谓阳动阴静，故形神劳则躁不宁，静则清平也。是故上善若水，下愚如火。先圣曰：六欲七情，为道之患，属火故也。

《素问玄机原病式·六气为病》

[注解]若水：像水一样清静。六欲：佛家语，佛经以眼、耳、鼻、舌、身、意六者为六根，而六根所产生的欲望称为“六欲”。七情：指人的喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲七种情志的变化

表现。

[今译]所谓的阳属于动而阴属于静,因为形体神气辛劳过度而人烦躁不宁,形神平静则人清平。所以最好的就是像水那样清静,最愚蠢的就是像火那样热烈。先圣说过:六欲七情为养生之道的祸患,是属于火的缘故。

安于淡薄,少思寡欲,省语以养气,不妄劳作,以养形,虑心以维神,寿夭得失安之于数。得丧既轻,血气自然谐和。邪无所容,病安增剧?苟能持此,亦庶几于道,可谓得其真趣矣。

《脾胃论·远欲》

[今译]安于平淡,少思寡欲,少讲话以养气,不过于操劳以养形体,使心思空灵以维系神,生死得失听凭自然的安排。对利害得失看轻,气血就自然和谐。邪气没有容身之地,病怎么会加重?如果能够保持这样,无异于得到了养生之道的真谛了。

儒者立教,曰正心、收心、养心,皆所以防此火之动于妄也;医者立教,恬淡虚无,精神内守,亦所以曷此火之动于妄也。

《格致余论·房中益论》

[今译]儒家立下的教义,叫做正心、收心、养心的,都是用来防止欲火胡乱冲动的;医家立下教义,要恬淡虚无,精神内守,也是用来制止欲火胡乱冲动的。

苟形质强壮,而嗜欲无节,人之不免虚衰。赋稟怯薄,而摄养有道,终焉亦能完实。不特少健而老衰,早壮而晚惫。

明·俞桥《广嗣要语·总论》

[注解]怯薄:体质虚弱单薄。焉:虚词。不特:并非。

[今译]如果体质强壮,但嗜欲没有节制,则人不免要虚弱衰老。如果先天体质虚弱单薄,但保养有方,最终也能强壮。并非少年健壮就老来衰弱、早年强壮就晚年疲惫。

纵其情欲,则耗精而散气。

明·龚廷贤《寿世保元·脾胃论》

[今译]放纵情欲,既消耗精又使气涣散。

色使目盲,声使耳聋,味使口爽,苟能节宣,可以增寿。

《昨非庵日纂》

[今译]美色会让眼睛看不见,歌舞声乐会使耳朵听不清,饮食会使口胃伤败,如果能够节制宣导,可以增加寿命。

.501.

佳丽之色,利于刃也;膏粱之味,毒于鸩也。

《养生四要·寡欲》

[注解]鸩:毒酒。

[今译]美女的美色,比刀刃还要锋利;饮食厚味,比毒酒更毒。

欲不可纵,纵欲成灾;乐不可极,乐极生哀。

《养生四要·寡欲》

[今译]情欲不可放纵,纵欲会造成灾害。快乐不可到达极点,乐到极点会导致悲哀。

是故古人目不视恶色,耳不听淫声者,恐其神之散也。

《养生四要·慎动》

[今译]古人眼睛不看害人的美色，耳不听蛊惑人心的声音，是怕他的精神涣散。

物生于天而养于天，然人为嗜欲所胜，声色之蛊，势力之徇，燠寒之触，情炎于中，形索于外，天始不能司其养矣。

《推蓬寤语·原养生之教》

[注解]徇：屈从。燠：暖，热。索：孤独。司：掌管。

[今译]万物都是由天地产生、天地养育，如果人被嗜好愿望所左右，被歌舞美女所迷惑，被权势利益所折服，世态冷暖所触及，情感燃烧在胸中，形影相吊于外表，天地就不能实施它掌管的职责了。

止声色以清耳目，戒淫佚以养性情，苟非深痼之疾，未有不已者也。

《推蓬寤语·本医药之术》

[今译]停止歌舞女色使耳目得到清静，戒除淫欲安逸以培养性格情操，如果不是深重顽固的疾病，没有不会好的。

凡聚精之道，一曰寡欲，二曰节劳，三曰息怒，四曰戒酒，五曰慎味。

《冯氏锦囊秘录·女科》

[今译]凡是蓄养精气的方法，一是少欲望，二是节制劳累，三是息怒，四是戒酒，五是小心饮食。

2.

眼睛神之牖，鼻者气之户，尾闾者精之路。人多视则神

耗，多息则气虚，频好内则精竭。务须时时闭目以养神，日逐调息以养气，紧闭下元以养精。精充则气裕，气裕则神完。道家谓之三宝，又谓之大药。

《推蓬寤语·原养生之教》

[注解]牖：窗。尾闾：尾骨。好内：好色欲。

[今译]眼睛是心灵之窗，鼻是呼吸的门户，尾骨是精的通路。人用眼过多会耗伤精神，多喘息则气虚，频繁近女色则精衰竭。务必时时闭目以养神，每天调摄呼吸以养气，锁住下身的元气用以养精。精充盈则气富裕，气富裕则神完备。精、气、神，道家称为三件宝，又称为大药。

养生之家，全贵秘精。然秘精之法，妙在水火既济。

《赤水玄珠·虚怯虚损癆瘵门》

[注解]秘：通闭。水火既济：以五行水火比喻心火与肾水、肾阴与肾阳的生克关系。互相协调，维持生理平衡，称为相济。

[今译]所有的养生家全都推崇秘精，但秘精的方法，最妙的还在于心火与肾水、命门火(肾阳)与肾阴之间的协调与平衡关系。

若欲身安寿永，唯当绝欲保精。

明·龙遵叙《男女坤言·绝欲保精》

[今译]如果要身体平安寿命长久，只有绝欲保精。

盖精者，先天之胚胎，生生之种子也。故欲修长年，必先远色，矧病者乎？病既因虚致邪，务宜坚城却寇。

《医灯续焰·尊生十二鉴》

[注解]矧：况且，何况。

[今译]精来自先天胚胎之中，是生育生命的种子，所以要修得长寿，必须先远离女色，何况是病人呢？病是由于虚弱而导致邪气入侵，务必要坚守自身的城墙防止邪气，像防敌寇侵入一样。

养心莫善于寡欲。

《医述·医学渊源》

[今译]要养心没有比寡欲更好的办法。

欲葆精者，总须寡欲节劳，以养其心，不使君火引动相火，相火得安其位，自不耗散真阴，再能适其寒温，调勿药真詮，葆精妙法。

《医原·女科论》

[注解]君火：心火。相火：与君火相对而言，发自命门，寄于肝、胆、三焦等脏。真詮：真理。

[今译]要保养精的人，总的来说要清心寡欲节劳，用以保养心神，不让心火引动相火，让相火能够平安地呆在它自己的位置上，自然就不会耗散肾阴，再加上能够调适冷暖，要懂得不使用药物养生的真理，保养精是最好的方法。

精血乃生育之源，情欲是伐生之斧。

清·徐大椿《女科指要·女科指要论》

[今译]精气和血液是生育的源泉，情欲是讨伐生命的刀斧。

男子以葆精为主，女子以调经为主。葆精之道，莫如寡

欲，调经之道，先在养性。

《医学心悟·妇人门》

[今译]男子养生要以保精为主，女子养生要以调理经血为主。保精的方法，不如寡欲，调经的方法，以养性为先。

夫男女各有精，凡房劳不节，皆能大伤精气。故曰“精枯杀人。”奈世人所论，独重男子，不知书云女子嗜欲过于丈夫，感病倍于男子。况产褥带下，三十六病，损气伤血，挟症多端，故女人尤宜清心节欲，便是调经却病之第一。

《冯氏锦囊秘录·女科》

[今译]男女两性都各有精，凡是性交不节，都能大伤元气，所以说：“精枯竭可致人于死地。”不过世人所议论的，专门指男子。不知书上所说女子嗜欲比男子更厉害，感受疾病的机会比男子多一倍。更何况产后、月经病等三十六种疾病，都会损气伤血，症状又很复杂，所以女人尤其应当清心寡欲，这就是调理好月经防止疾病的第一件事。

戒色欲以养精，正思虑以养神。

清·沈时誉《医衡》卷一

[今译]戒除喜好美色性欲用来养精，端正思想以养神。

葆精之道，首宜寡欲，次宜服药。

清·陈修园《医医偶录》卷一

[今译]保养精的方法，首先应当寡欲，再次应当吃药。

凡人房事必撮周身之精华以泄，气血未充，七日未能来复，欲事频数，势必积损成劳，耗损损寿。

[注解] 炆羸：瘦弱。

[今译] 人在性交时必然竭尽全身的精华来求得发泄，气血不能充实，即使七天时间也不能复原，性交频繁，势必积累损伤过度，瘦弱而且损伤寿命。

3.

能知七损八益，则二者可调，不知用此，则早衰之节也。

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》

[注解] 七损八益：古代房中养生术中，有七种对健康有害、八种对健康有益的房事方式。节：关键。

[今译] 能够懂得七种对健康有损的房事方式和八种对健康有利的房事方式，那么阴阳两者可以调济。不知道运用这些方式，就导致提早衰老。

七孙(损)：为之而疾痛，曰内闭；为之出汗，曰外泄；为之不已，曰竭(竭)；秦(臻)欲之而不能，曰带；为之喘(喘)息中乱，曰烦；弗欲强之，曰绝；为之秦(泰)疾，曰费，此胃(谓)七孙(损)。

马王堆汉墓医书《天下至道谈》

[注解] 带：即帨，《玉篇》：“帨，韬发也。”为束发的头巾网套，此处形容阳痿不举状。秦：同泰，即太。

[今译] 七种对健康有损的房事方式是：性交时非常的痛，精通不通，甚至无精可泄，这叫内闭；性交时大汗淋漓不止，称为阳气外泄；交接无度，精液虚耗，叫做衰竭；到了想交合时却又阳痿不举，这叫帨；交合时呼吸喘促，神气昏乱，这是烦；一

方没有性欲而另一方强行交合,这就是进入绝境;交合时太快,这叫浪费精力。这就是所谓七损的内容。

治八益:旦起起坐,直脊,开尻,翕州,印(抑)下之,曰治气;饮食,垂尻,直脊,翕周(州),通气焉,曰至沫;先戏两乐,女欲为之,曰智(知)时;为而栗脊,翕周(州),呻(抑)下之,曰蓄气;为而物(勿)亟勿数,出入和治,曰和沫;出卧,令人起之,怒掙(释)之,曰积气;几已,内脊,毋幢(动),翕气,印(抑)下之,静身须之,曰侍(待)赢;已而洒之,怒而舍之,曰定顷,此胃(谓)八益。

马王堆汉墓医书《天下至道谈》

[注解]尻:臀部。翕州:收缩臀部提肛。饮食:吞下津液。亟:急。数:频繁。卧:伏。怒:直起。几已:将结束。内:纳。

[今译]早晨起床,打坐,伸直脊背,放松臀部,提肛,导气到下身,这叫做“治气”。吞食津液,臀部下垂,伸直背脊,敛缩肛门,导气通向阴部产生阴液,这叫做“致沫”。交合之前两情嬉戏相悦,等女方有交合的愿望时交合,这就叫做“知时”。交合时放松脊背,收敛肛门,导气下行到阴部,使精气充满,这就叫“蓄气”。交合时不要图急图快,抽出和送入要和顺润滑,这叫做“和沫”。直身起伏,让人起身,在阴茎仍勃起时赶快离开,把气积蓄起来叫做“积气”。房事快要结束时,纳气运行于脊背,不要动,收敛精气,引气下行,静心等待精气充盈,这叫“待盈”。房事结束时要将身体洗涤干净,当阴茎尚未疲软时就结束,就像把倾倒的东西扶起来,这就叫做“定倾”。这就是八益法。

故善用八益,去七损(损),耳目葱(聪)明,身体轻利,阴气

益强，延年益寿，居处长。

马王堆汉墓医书《天下至道谈》

[今译]所以善于运用房中补益的“八益”，去除房中虚损的“七损”，会使人眼明耳亮，身体轻便灵活，阴气越来越饱满，这样就可延年益寿，生活快乐漫长。

圣人之于声色滋味也，利于性则取之，害于性则舍之，此全性之道也。

《吕氏春秋·本生》

[今译]圣人对于歌舞、女色、饮食等，对生命有利的就拿利用，对生命有害的就舍弃它。这是保全人性的养生之道。

房中者，情性之极，至道之际，是以圣王制外乐以禁内情，而为之节文，传曰：“先王之作乐，所以节百事也。”乐而有节，则和平寿考。及迷者弗顾，以生疾而陨性命。

东汉·班固《汉书·艺文志》

[注解]房中：指房中术，古代方士的房中性欲、养生、保气之术。至道：最高的道理。际：边际、巅峰。节文：节制文彩。传：指左传。

[今译]房中术，是感情和人性的极点，是最高的养生之道的巅峰。所以圣王制定外部的音乐来控制内心的感情，使浓烈的色彩得到节制。《左传》说：“先王制定礼乐制度，是用来节制所有的事情的。”快乐而有节制，则身心和谐而长寿。有些糊涂的人看不到这一点，只能生病而损伤生命。

凡生之长也，顺之也，使之不顺者，欲也。故圣人必先适欲。

《太平御览·方术部》

[今译]凡是生命漫长的人,都是符合生活规律的人。不符合生活规律的东西,是欲望,所以圣人首先节制欲望。

欲不可绝,欲不可早,欲不可纵,欲不可强。

元·李鹏飞《三元延寿参赞书》

[今译]性欲不可完全断绝,性欲不可年纪太青就具有,性欲不可放纵过度,性欲不可在勉强的状况下强求。

嗜欲不满,心无宁时,损耗精神,莫此为甚。人非木石,安能绝无?简而寡之,斯为得矣。

《医灯续焰·尊生十二鉴》

[今译]嗜欲总是不满足,心也就没有平静的时候。损耗精神,没有比这更厉害了。人不是无生命的木石,怎能没有情感?应当简单寡少,这就掌握到关键了。

人之所上,莫过房欲,法天象地,规阴矩阳。悟其理者,则养性延龄;慢其真者,则伤神夭寿。

清·无名氏《素女经·洞玄子》

[今译]人所崇尚的,莫过于房室性欲。但应以天地为法则,阴阳为规范。懂得其中道理的,就可以养性延年,怠慢了其中道理的,就伤神而折寿。

人之喜怒爱惧,不过五脏之本志;男女大欲,则又万物化醇。是皆天地间经常之理,原不至于伤生,惟狂荡无节,斯为害耳。

清·唐笠山《吴医汇讲》卷七

[注解]五脏之本志:心志为喜,肝志为怒,脾志为思,肺志为忧,肾志为恐。本:固有的。化醇:生长变化的本能。

[今译]人的喜怒爱惧情绪,不过是五脏本来固有的精神的体现;男女的性爱,则又是世间万物生长变化最朴实的本能。这些都是天地之间最普遍的道理,本来是不会对身体造成伤害的。只有放浪形骸没有节制,才会造成伤害。

八、吐故纳新熊颈鸟伸自然疗法

气功与导引是我国独特的治疗方法。气功古称行气、食气、吐纳等,是通过呼吸运动来起到强身健体的作用;导引古称按跷、按摩等,主要是通过肢体运动起到治疗保健的作用。养生按摩一般指自我按摩。

气功与按摩起源很早。在《吕氏春秋·古乐篇》中,对上古时代的气功导引已有记载:“昔陶唐之始,阴多滞伏而湛积,水道壅塞,不行其源,民气郁阏而滞着,筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之。”春秋战国时期的文物,一个十二面体的小玉柱上,已经记载了气功的方法与理论:“行气,深则蓄,蓄则伸,伸则下,下则定,定则固,固则萌,萌则长,长则退,退则天,天几春在上,地几春在下。顺则生,逆则死。”湖南长沙马王堆汉墓帛书《却谷食气篇》说明了行气的方法,同时出土的彩绘帛画《导引图》形象地展示了练功图像。汉代华佗总结并创造的《五禽戏》,可视为现代太极拳的前身。早期医学著作《黄帝内经》、《黄帝岐伯按摩经》中已经将气功的理论、原理叙述得非常具体。魏晋南北朝时期出现了葛洪、陶弘景等著名的医学气功家及早期的古典气功专著《黄庭经》,以及《抱朴子》、《养性延命录》等代表著作。唐代按摩被作为医学四大科之一,设有按摩博士,“掌教导引之法以除疾,损伤折跌者正之。”(《新唐书》卷四十八)同时隋唐五代气功在临床上被广泛应用,从隋唐时

期三大名著上充分反映出来。宋金元时期,流派兴起,学术活跃,气功导引在理论上有所突破,同时随着印刷术的进步,气功导引的专著日见增多,为进一步推广气功导引作出贡献。明清时期,气功与按摩更广泛地为医家所掌握,各种学派、功法日趋成熟,并基本定型。养生著作中,也多见气功内容,如《修龄要旨》、《保生心鉴》、《遵生八笺》等。千百年来,气功导引为中华民族的繁衍昌盛作出了卓越的贡献。

气功与导引虽然方法不同,但是却有着共同的特点和基础。它们都是以中国古代哲学阴阳学说、五行学说为基础,并且结合祖国医学理论的经络学说、气血脏腑学说,强调天人合一,强调精、气、神的统一。它们基本都是集意念、形体、呼吸三者为一体,通过调整阴阳,使阴阳平衡。调整经络,沟通人体内外,使气血流畅,这样使心脏、肝脏、脾脏、肺脏、肾脏、头脑、四肢,每一个方面的机制都得到调整,使免疫力得到增强。如此则有病治病,无病防病。

近年来,由于祖国医学的精华得到发掘,气功导引被应用到探索人体生命科学领域和治疗慢性肝炎、高血压、心脏病、肺气肿、支气管哮喘、神经衰弱等慢性疾病中,特别是对一些由于内因失调而引起的心身疾病,更有着特别的疗效。其生化、免疫效应,生物、物理效应也得到了有效的测试和实验。在“五禽戏”基础上发展起来的“练功十八法”,在群众中蓬勃展开,不仅在国内遍地开花,更在国外广泛传播,充分显示了中国古代气功和导引术的强大生命力。

总之,饭后茶余,早起晚眠之间,做一套调身、调气、调神的气功导引术,对人体大有益处。它们是不吃药的纯天然疗法。

1.

呼吸精气，独立守神，肌肉若一。

《黄帝内经·素问·上古天真论》

[注解]呼吸精气：吐纳真气。独立：与众不同。肌肉若一：皮肤肌肉像刚开始形成一样。

[今译]吐纳精气，独立不群，精神内守，皮肤和肌肉雪白如处女一样年轻。

春食朝霞，朝霞者，日始欲出赤黄气也。秋食沦阴，沦阴者，日没以后赤黄气也。冬食沆瀣，沆瀣者，北方夜半气也。夏食正阳，正阳者，南方日中气也。并天地玄黄之气，是为六气，皆令人不饥，延年无疾。

西汉《陵阳子明经》

[注解]食：练气功，纳气于内以气为食。沆瀣：夜间水气，露水。并：加。

[今译]春天纳朝霞之气，朝霞是太阳刚出时的红黄之气。秋天纳沦阴之气，沦阴是日落以后的红黄之气。冬纳沆瀣之气，沆瀣是北方夜半的露水之气。夏纳正阳之气，正阳是南方中午时的太阳之气。再加天地之气和玄黄之气，这就是六气，它们都让人纳后不饥饿，延长人的寿命不生病。

吸新吐故以养脏，专意积精以适神，于以养生，岂不长哉？

《汉书·王贡两龚鲍传》

[注解]吸新吐故：指吸纳新鲜氧气、呼出二氧化碳秽气的运气之法。

[今译]用吐纳之疗法可以滋养内脏,专心一意积聚精力可以调适神气,用来保养生命,怎么会不长久呢?

一息神气注于气海而长生。

南朝·达摩《住世留形内真妙用诀》

[注解]一息:指一呼一吸。气海:穴位名,有上气海和下气海。上气海指膻中,下气海位于人体正中线上、脐下1.5寸处。

[今译]一呼一吸将神气用意念灌注到气海穴可以长生。

息精息气养精神,精养丹心气养身。有人学得这般术,便是长生不死人。

唐·吕岩《绝句》

[今译]用呼吸来养精养气养精神,精可养心,气可养身,有人学到了这种气功的方法,就是长生不老的人。

神者气之子,气者神之母。以神为车而从气,则气因神用;以气为马而导神,则神因气行。两者相合,则根深蒂固,而获长生久世之道矣。

《圣济总录》卷八

[今译]神由气所产生,气是神的源泉。以神为车而装载气,那么气就为神所用;以气为马而领导神,那么神由于气而运行。两者相结合,则根深蒂固,可获得长生久世的养生方法。

气穴之间,昔人名之曰生门死户。又谓之天地之根,凝神于此,久之元气日充,元神日旺。

宋·尹真人《性命主旨·赤肚子胎息诀》

[注解]气穴：穴位，人体脏腑经络气血会聚处。根：人体的根基。元神：神。

[今译]气穴中间，以前人们把它叫做生与死的门坎，又说它是人体小宇宙的根本。把神气凝固在穴位，时间长了元气会一天天多起来，元神也一天天旺盛起来。

神旺则气畅，气畅则血融，血融则骨强，骨强则髓满，髓满则腹盈，腹盈则下实，下实则行步轻健，动作不疲，四肢康健，颜色如桃，去仙不远矣。

《性命主旨·赤肚子胎息诀》

[今译]元神旺盛则气机畅通，气机畅则血脉融和，血脉和则骨络强壮，骨络强壮则骨髓满实，骨髓满实则腰腹充盈，腰腹充盈则下肢坚实，下肢坚实则行步轻便快捷，动作不感觉疲劳，四肢活动自如健康，面色红润如同桃花，离开长寿不远了。

呼有六，曰呵、呼、咽、嘘、嘻、吹也。吸则一而已。呼有六者，以呵字治心气，以呼字治脾气，以咽字治肺气，以嘘字治肝气，以嘻字治胆气，以吹字治肾气，此六字气诀，分主五脏六腑也。

《寿亲养老新书·太上玉轴六字气诀》

[今译]呼气有六种：即呵、呼、咽、嘘、嘻、吹。吸则仅仅一个吸而已。呼的六种方法，以“呵”字调理心气，以“呼”字调理脾气，以“咽”字调理肺气，以“嘘”字调理肝气，以“嘻”字调理胆气，以“吹”字调理肾气，这六个字的气功口诀，分别主治五脏六腑。

三十六咽，一咽为先。吐唯细细，纳唯绵绵。坐卧亦尔，行立坦然。戒于喧杂，忌以腥羶。假名胎息，实曰内丹。非只治病，决定延年。

《类修要诀·胎息铭》

[注解]三十六：按太阳历一月天数；气功中有叩齿三十六，咽津三十六等，即每日一咽。咽：将吸入口中之气如咽食物一样咽下。腥：鱼腥。羶：同膻，羊臊气。假：借。胎息：在意念作用下深而细长的内呼吸，是气功修炼的最高阶段。内丹：气能内存。

[今译]三十六咽津之法，从每日一咽开始。吐气时慢而细，吸气时长而不断。平时坐着睡着都这样，走路和站立时都坦然。戒除喧哗打闹，禁忌腥味和膻味食品，借名叫胎息，其实应该叫气能内存的内丹。并非只为治病，而是可以决定人的寿命长短。

调息一法，贯彻三教，大之可以入道，小用可以养生。

《寿世青编·调息》

[注解]调息：调和气息的呼吸出入，使之细长匀和，不粗不急，绵绵不断，似有若无。为气功修炼的三大基本要素之一。三教：儒教、佛教、道教。

[今译]调和气息和呼吸的方法，贯穿于儒教、佛教、道教三教之中，从大处来看可以得三教真髓，从小处看可以用来养生。

调息之法，不拘时候，平身端坐，解衣缓带，务令适然。

《寿世青编·调息》

[今译]调摄呼吸一法，不论什么时候，无论直立端坐，都

可解衣宽带进行,做的时候一定要自然。

气是延生药,心为使气神,能从调息法,便是永年人。

《寿世传真·修养宜行内功第二》

[今译]气是延长生命的药,心是派遣气来到的神明。能够从事调摄气息的方法,就是长生不老的人。

人生如无根之树,全凭气息以为根株,一息不来,命非己有。故欲修长生者,必固其气,气固,则身中之元气不随呼而出,天地之正气恒随吸而入,久之胎息定,鄞鄂成,而长生有路矣。有志者毋忘。

《医暇危言》卷下

[注解]胎息:①指丹田呼吸。②指深呼吸。③守真一,即神息相依,神凝气定。④指婴儿在母胎之呼吸。⑤指调节自身阴阳,使之平息。鄞鄂成:气功术语,鄞鄂为不停息。指练气功持续不断取得的成功。

[今译]人的生命像一棵没有根树的树,完全依靠呼吸空气作为树根树枝,一口气接不上来,生命就不属于自己了。所以要修长生之道的人,必定要先坚固气,真气固实了,那么身体里面的元气就不会随着气呼出体外,天地之间的正气总是随着气而吸入体内,久而久之,胎息法固定下来,练气功连续不断取得成功,就走上了追求长生的道路。有志于养生之道的人不要忘记这一点。

胎息之法,为养生之至要。

《长生不老诀·调息之法》

[今译]胎息法,是气功养生中最为重要的一种功法。

夫人之生世也，一息为主宰，息绵而寿永，息调而百骸和，若息绝则人死，息失调则人病。此调息之在长生术中所由重也。

《长生不老诀·调息之法》

[今译]人生在世，一呼一吸是生命的主宰。气息绵长则人寿命承继不断，气息调匀则全身平和，如果气息断绝则人死亡，气息失调则人生病。这是调摄气息在长生术中的地位之所以重要的原因。

调息之时，宜眼观鼻，鼻观心，心则随气之转而周行全身。如此则可以消尘障，绝烦恼，而至于心定神安之境。久久行之，可获长生。

《长生不老诀·调息之法》

[注解]调息：呼吸锻炼。方法为安心、放松，想着气遍毛孔出入，通无障碍。要领是使气不涩不滑，即不粗浊、短促，要柔细深长。尘障：世俗的种种阻力。

[今译]调息的时候，要眼看鼻，鼻观心，心则随着气的流动而周行全身，这样就可以消除世俗的阻碍，杜绝心中的烦恼，而达到心神安宁的境地。长期这样做，可以获得长生。

故吾人欲求长生，须先调息，否则不啻求长生而反促寿也。

《长生不老诀·调息之法》

[今译]所以我们人想要求得长生，必须先调息，否则不但不能长生反而促短寿命。

人身之气，以一出一入为一呼吸，一呼一吸，则为一息。天地之悠久，人类之寿夭，皆赖此一息；而权造化，改天命，夺

神工，莫不赖此一息。故此一息者，实操阴阳生灭之权，万物存亡之柄者也。

《长生不老诀·呼吸篇》

[今译]人身上的气以一出入为一次呼吸，一呼一吸就叫做一息。天地的长久，人类的生死，都依赖这一呼一吸。而平衡自然界、改变天赋之命、巧夺神工改造自然界，没有不依赖这一呼一吸的。所以这一息，实质上是掌握男女生死之权、操纵万物存亡的关键。

呼吸有六要：头宜正也；目勿斜视也；胸宜常开也；下腹时用力也；腰脊项骨宜常令直也；手足自然分布也。知此六要，始足之言呼吸。

《长生不老诀·呼吸篇》

[今译]呼吸有六大要点：头要端正，眼睛不要向旁边看；胸部要开阔；下腹部要常常用力；腰背和脖颈骨要伸直；手足自然摆放。懂得这六个要点，才可以叫做呼吸。

行气者，则可补于中，导引者，则可治四肢，自然之道，但能勤行，与天地相保。

佚名《古仙导引按摩法》

[今译]做气功的人，可以补充人体内部各部分，做导引术的人，可以治疗四肢疾病，这是符合自然的方法，只要能够经常去做，就能与天地相安。

·519·

八、吐故纳新熊颈鸟伸自然疗法

2.

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。心静心清，无劳汝形，无摇汝精，乃可长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。

《庄子·在宥》

[注解]至道：最高的道。窈：深奥。冥：幽深。汝：你。

[今译]至高无上的道的精华，深奥而且幽远；至高无上的道的顶端，昏暗一片默默无声。不要多看不要多听，守护住神并达到静的境地，形体就将会自己走上正道。心要宁静纯洁，不要过度劳役你的形体，不要动摇你的精气，才可以延长生命。眼睛无所见，耳朵无所听，心无所感知，你的神就会守护住形体，形体才会延长生命。

虚则静，静则动，动则得也。

《庄子·天道》

[注解]虚：空。

[今译]空虚了就会静，安静了就会动，运动了就是懂得道了。

我善养吾浩然之气。

《孟子·公孙丑上》

[注解]浩然：盛大的样子。

[今译]我善于培养我自己盛大无边的正气。

其小无内兮，其大无垠。无滑尔魂兮，彼将自然。一气孔神兮，于中夜存。虚以待之兮，无为之先。庶类以成兮，此德之门。

战国·屈原《楚辞·远游》

[注解]内：内脏。滑：乱。尔：你的。魂：指一种精神意识

活动,《灵枢·本神》:“随神往来者谓之魂。”一气:一指道,一气指道派生出来的混沌之气,此处指气功。孔:通。之先:走在前面。庶类:万物。此德:指思想集中、精神如一。

[今译]气功小到没有内部结构,大到没有边际。做气功时不要扰乱你的神志,气会自然放松。气功通向神明,一般在子夜里出现。空静心灵用以等待这样的情况来临呵,清静无为的思想要放在第一位。万物已经成功了,只要思想集中、精神如一,就能走进气功的大门。

叩齿晨兴秋院静,焚香宴坐晚窗深。七篇《真诰》论仙事,一卷《坛经》说佛心。此日尽知前境妄,多生曾被外尘侵。反嫌习性犹戏处,爱咏闲事好听琴。

唐·白居易《味道》

[注解]宴:逸,闲。真诰:指陶弘景的气功养生著作《真诰》。坛经:佛家气功养生著作。妄:虚妄。多:大量的。反:反省。嫌:不满。处:对待。

[今译]秋天的早晨一起来就到院子里叩齿入静,晚上在窗前焚香静坐一直到夜深。七篇《真诰》的气功养生著作谈论的都是长寿不老的事,一卷《坛经》说的都是佛家气功。从这一天起才懂得以前的情况是多么虚妄,大量的生命都曾被外界世俗的尘土所侵袭。反省后便不满于把生命当作游戏来对待的习惯性格,喜欢吟咏闲逸的诗歌还爱听人弹琴。

黄帝之养生也,三月内视,住心一神。盖舍予心,发于目。内视则神不达于外,住心则神获安全,此神所以一而不变也。以养生则寿者如此。

《圣济总录·守机篇》卷七

[注解]黄帝:传说中中原各族的共同祖先,传说养蚕、舟车、文字、医学、算术都创始于他统治的时期。内视:在炼气时入静,用意识活动注视体内某部分,如视心、肝、肾等。住心:能安即住,指精神活动稳定、安心。一神:指守神弗失。

[今译]黄帝的养生之道,要做三个月的内视气功,安心养神。因为要放弃心思让眼睛朝心里看。用意识来看那么神就不会到达体外,安心则神就可以获得平安的住舍,这样神就会守道而不会变更了,由养生得到长寿的人就是这样的。

存想者,以意御气之道,自内而达外者也;按摩者,开关利气之道,自外而达内者也。

明·徐春甫《古今医统大全·养生余录》

[注解]存想:亦名存思,①指意念在身内以存神。②指意念导引。御:驾驭。

[今译]存想这种气功静养法,是以意念带领气通调全身经脉气血的方法,通过体内的调节来治疗全身的疾病。按摩是疏通关节、活动气血的方法,通过外治法来治疗身体内部的疾病。

呼吸吐纳,存神运想,闭息按摩,虽非大道,然能勤行积久,乃可却病延年。

《寿世青编·导引却病法》

[注解]存神:气功学名词,指气功锻炼中的意守,存神不限于身中一处,亦不限于身内,有时亦存神于身外。闭息:气功学术语,指做气功时调节呼吸,“内不出,外不入”,使之相对稳定。

[今译]呼吸、吐故纳新、存神意守、闭气、按摩,这些虽然

不是最高的理论,但是经常地做,时间久了,就可以延年益寿。

凡是运气法,当闭目静坐,鼻吸清气,降至丹田,转过尾间,随即提气如忍大便状。

《寿世青编·导引却病法》

[注解]运气:又称运丹,运息。包括三方面:①整体运气,在意念的主导下,引导内气循行于十二经脉和奇经八脉。②运气攻病。③运气外出。丹田:脐下三寸。尾间:尾骨。

[今译]凡是运气方法,都应当闭目静坐,用鼻吸清气,然后降到丹田穴,转过尾骨,马上提气,就像忍住大便一样。

长生之术,其道有十。曰打坐,降心,炼性,超界,敬信,断缘,收心,简事,真观,泰定。能解此十道,始足以延龄;得此十道之精微,始足与言长生。却病延年之法,返老还童之机,皆系于是。

《长生不老诀·长生总诀》

[注解]打坐:静坐澄神而养生。炼性:也称修心、性功,是气功的最基本要素训练,指对精神、性格、情绪的修炼培养。超界:指练功时要抛弃一切欲望和杂念,忘掉周围环境和一切事物,不能有幻想,高度入静,精神进入更高境界。断缘:断绝尘缘。收心:练功时安神宁志,排除杂念,专心一致。真观:练功时以主观意识引导内气运行。泰定:心无杂念,不受外界各种因素干扰。

[今译]长生不老的方法有十种,即静坐、安心、修心、超脱、戒慎诚实、断绝尘缘、专心一致、简事物、引气运行、心无杂念。能够了解这十种道术,才可以延长年龄,得到这十种道术的精华,才可以与他谈长生不老。除却疾病之法,返老还童

之契机，都维系于这十法。

静坐为长生初基之第一要法，盖所以固精、凝神、敛气也……静坐一忌喧扰，二忌冥想，三忌湿地，四忌闷热，五忌无恒。此为五病，犯之者心乱神驰，不可为训矣。

《长生不老诀·静坐之法》

[注解]固精：即固肾，固肾脏生殖之精和五脏六腑之精。凝神：凝聚精神，专注。敛气：收集、约束气。训：典式，法则。

[今译]静坐是延长寿命初步阶段的首要方法，大致有固肾、专注、束气，……静坐第一忌喧闹打扰，第二忌瞎想，第三忌坐的地方湿，第四忌闷热，第五忌没有恒心。犯这五种病的人在静坐时心烦意乱，精神不集中，不可以作为学习的榜样。

·524·

养静为摄生首务。

《老老恒言·燕居》

[今译]养静是养生之道的第一条。

惟静养之功，方可回天，随分忘其家业，住于安闲之所，清心寡欲，去取酒色财气之私心，清晨醒即起，物我相安，安神静坐。若有妄念，即徐步自审，此念因何而起，如何而止。与身心无益之念去之，静则再坐，动则再步，如此行一炷香，少顷再行，必得心息相依，呼吸自然，坐以口生精液，坐起周身筋骨安舒为验。人之精华，上注于目，此人身之大关键也。试细思之，一日不静坐，时光流转，何所底止？若一刻能静坐，万劫千生，从此了彻。万法归于静真，不可思议，此妙谛也。然工夫下手，由浅入深，由粗入细，总以不间断为妙，工夫始终则一，即行住坐卧，皆要安神内守，行之半月，即有奇功，加之善愿助

之，可以希仙矣。

清·何惠川《文堂集验方》卷二

〔注解〕去取：去除。妄：通忘。精液：津液。静真：静坐，真一即专一无杂念。内守：意守，意念集中守于体内某一部位，如守丹田等。仙：长寿。

〔今译〕只有静养的功，可以让人的生命出现回天之术，随缘忘家忘业，住在安静悠闲的住所，清心寡欲，去除酒色钱财等私心，清晨即起，物我相忘，安神静坐。如果有邪念，就站起来踱步并自我检查，这个想法是因为什么而产生的，怎样才能制止。对身心没有好处的思想去掉，思想安静了再静坐，邪念一动就再走步。要坐一炷香工夫，过一会儿再燃一炷坐，一定要做到静坐时口里充满唾液，站起时浑身筋骨安和舒服为准。人生的精华，向上倾注于眼，这是人身上大关键之处。试细想之，一天不静坐，时光流转，到哪里为止？如果一时能静坐，则人生万劫千生的道理，从此领悟。万条法则归属于静与真，不可多思多议，这是最好的真理。但是静功开始是由浅入深，由粗到细，总以不间断为好。做功应当始终如一，即使行、住、坐、睡，都要安神，意守丹田，这样做半个月的时间，就会有神奇的效果，加上善良的愿望作辅助，就有望长寿了。

3.

出则以车，入则以辇，务以自佚，命之曰抬蹶之机。

《吕氏春秋·本生篇》

〔注解〕辇：人推拉或抬的车。佚：安逸。抬蹶：仰面朝天摔倒在地。

〔今译〕出门坐车，进门坐轿子，务必要使自己安逸舒适，

这是昏厥、中风的原因。

流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然。

《吕氏春秋·尽数》

[注解]蠹：蛀虫。

[今译]流动的水不会腐臭，门的轴不会长蛀虫，是因为动的缘故。形体和人的气也是这样。

人体欲得劳动，但不当使极耳，动摇则谷气得销，血脉流通，病不得生。譬如户枢，终不朽也。是以古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽要体，动诸关节，以求难老。

南朝·范晔《后汉书·华佗传》

[注解]销：通消。仙：长寿。导引：以肢体运动和呼吸运动或自我推拿等法锻炼身体防治疾病的方法。熊经鸱顾：气功术语，指像熊一样攀树，像鹰一样四处观望。引挽：牵引，拉开。要：腰。

[今译]人体应该常常劳动，但不应当劳累到极点。运动则谷气得到消化，血脉以此流通，病亦不会生。就像门轴一样，经常转动就不会生锈。所以古代的长寿者，做气功导引的动作，像熊的行径鹰的顾盼，伸长牵拉腰背身体，活动各个关节，以求得长寿。

运动骨血，则气强。

《诸病源候论·小儿杂病诸候》

[今译]活动骨骼血脉，则气旺盛。

劳其形者长年，安其乐者短命。

《删正黄庭经·序》

[今译]常常劳动身体的人活得长,安于享乐的人短命。

天鼓者,耳中声也。举两手紧按耳门,以指击其脑户,常欲其声壮盛,相续不散。

《圣济总录·神仙导引上》

[注解]天鼓:耳的中耳部分,包括鼓膜、鼓室、咽鼓管、鼓房。

[今译]天鼓是耳中听声音的重要部分,将两手手心紧紧地按住耳门,用手指叩击头部,要想让耳朵听力好,接连不断地做。

外不劳形则身自安,故形体不敝,内无思想则心静,故精神无伤。内外俱有养,则恬愉自得而无耗损之患,故寿亦可以百数。

《类经·摄生类》

[注解]敝:坏、破旧。

[今译]形体不过分劳累则身体自然安宁,外表形体也不衰老。内心没有过分的思想负担则心情平静,所以精气和神气都不会受到伤害。内部和外部都得到保养,心情就平静愉快而不用担心有损耗,所以寿命可以到一百多岁。

终日稳坐,皆能凝结气血,久则损寿。

《寿世保元·饮食》

[今译]从早到晚坐着不动,会使气和血都凝固,时间长了会损伤寿命。

养生莫善于习动，一身动则一身强。

清·颜元《颜习斋先生言行录》

[今译]养生没有比学习运动更好的方法了，身体一动则身体一强。

散步者，散而不拘之谓，且行且立，须得一种闲暇自如之态。

《老老恒言》卷一

[今译]所谓散步，就是指放松不拘束，走走停停，需要的是一种悠闲自如的形态。

不见闲人精力长，但见劳人筋骨实。

清·张应昌《清诗铎·徐荣〈劝民〉》

[今译]没有看见过悠闲无事的人精力好，只见过劳动者筋骨结实。

善养生者必使百节不滞，而后肢体丰腴，元气自足。

清·梁章钜《履园丛话·水利》

[今译]善于养生的人一定要使所有的关节不阻滞，然后才会肢体丰满，元气充足。

人勤于体者，神不外驰，可以集神；人勤于智者，精不外移，可以摄精。

《退庵随笔》卷十二

[注解]勤：常常，经常。

[今译]人体经常活动，精神不外泄，可以使精神集中。人的智力经常活动，精不外流，使肾精得到固摄。

孔门习行礼乐射御之学，健人筋骨，和人血气，调人情性，长人仁义。……小之却一身之疾，大之措民物之安；为其动生阳和，不积痰郁色，安内扞外也。

《颜习斋先生言行录》

[注解]礼乐射御：礼法，音乐，射击，驾车。措：加于，施于。积：积块。痰：由肺脾二脏产生的病理产物或致病因素。郁：滞而不得发越之证。扞：打击。

[今译]孔门儒家子弟学习礼法、音乐、射击、驾车的功课，可使人筋骨健壮，气血调和，陶冶人的情操，增长人的仁义之心……从小处来看可以除去一个人身体上的疾病，从大的方面来看是关系到老百姓的物质生活的安定。因为运动会使人的阳气调和，不至于有积块、痰湿、忧郁之类的症状产生，可以安定身体内部，抗击外来的骚扰。

4.

导引、按跷则寒热咸和，血气流通。

《黄帝内经·太素·设方》

[注解]导引：释义多种，属古代气功中的动功范畴，通过肢体运动，以达形神谐调的健身法。按跷：即按摩。咸：都，皆。

[今译]导引术和按摩术可使人阴阳冷热都调和，气血流动通畅。

夫人夜卧，欲自以手摩四肢胸腹十数遍，名曰干沐浴。

《保生要录·调肢体》

[注解]干沐浴：用手摩擦皮肤，能促进皮肤表面血液循

环,增强机体抗病能力。

[今译]人夜里就寝时,用手摩擦四肢、胸部和腹部十几遍,这就叫干沐浴。

行住坐卧处,手摩腹与肚。心腹通快时,两手肠下踞。踞之彻膀腰,背拳摩肾部。才觉力倦来,即使家人助。行之不厌烦,昼夜无穷数。岁久积功成,渐入神仙路。

五代·杨凝式《神仙起居法》

[注解]肠下:指臀部。踞:指足掌与臀部着地,两膝上耸而坐的练功姿势。彻:贯通,深透。

[今译]在日常生活起居的地方,常用手摸摸胸腹和肚子。在心情舒畅的时候,将两手放在臀部下面踞坐。踞坐可以贯通肩膀和腰背的气血,然后握拳用拳背摩擦肾部,感到疲倦力乏时,就叫家人帮助做。做这种踞坐功要不怕麻烦,日日夜夜无数次。时间久了功法成就,渐渐地就可以通向长寿的道路。

鸡鸣时叩齿三十六遍,舐唇漱口,舌撩上齿,咽三过,能杀虫补虚损。早起以左右手摩肾,次摩脚心,则无脚气诸疾,早起东向坐,以两手相摩,令热从额至顶上摩二九次,名曰存泥丸。从两手又两耳极上下摩二七止,令人不聋。次缩鼻闭气,右手从头上引流通。又摩手令热,以摩身体,从上至下,名曰干浴,令人除百病。

《山居四要·摄生之要》

[注解]存泥丸:泥丸指脑,两手摩擦热后,从额揉摩到顶,有健脑作用。

[今译]早上鸡鸣时叩齿三十六遍,用舌舐嘴唇用唾液漱口,用舌挑动上齿,把口中的唾液分三口咽下,能够杀口腔中

的虫并补身体虚损。早上起床后用左右手按摩两肾部位，再按摩脚心，这样就没有脚气等疾病。早起面向东方坐，用两手互相摩擦，等热了后再用手从前额直到头顶按摩十八次，叫做存脑神，可以保持头脑清新。用两手在两耳边上下抚摩十四次，令人耳朵不聋。再屏住呼气，用右手由头上引气使呼吸流通。再擦手使它们热，再擦身体，从上到下，这就叫干浴，可让人除却百种疾病。

益寿之方，全凭导引，安生之计，惟赖坐功。

明·李渔《闲情偶寄·颐养部》

[今译]益寿延年的方法，完全凭借导引之术，安心养生的计策，只有依赖静的功夫。

每日睡起时，趺坐凝思，塞光垂帘，将双目旋转十四次，紧闭少时，忽然大瞪。

明·冷谦《修龄要旨·导引歌诀》

[注解]趺坐：即跏趺坐，佛教中修禅坐法，双足交迭盘膝而坐，据说可减少妄念，集中心思。垂帘：眼睛似闭非闭。

[今译]每天睡醒起床时，盘腿而坐凝神静思，眼睛似闭非闭，双眼珠在眼眶中旋转十四次，紧闭一会儿，再忽然将眼瞪大。

发宜多梳，齿宜多叩，液宜常咽，气宜常炼，手宜在面，此五者所谓子欲不死，修昆仑也。

《清静斋心赏编·葆生要览》

[注解]炼气：指通过口鼻呼吸吐纳，结合意守，以修炼体内真气的一种方法。昆仑：指头。

[今译]头发宜多梳,牙齿宜多叩,津液宜常吞咽,真气宜常炼,手宜常常在脸上摩擦,这五点是人想不死、修炼脑神的方法。

发宜多梳,面宜多擦,目宜常运,耳宜常弹,舌宜抵腭,齿宜数叩,津宜数咽,浊宜常呵,背宜常暖,胸宜常护,腹宜常摩,谷道宜常撮,肢节宜常摇,足心宜常擦,皮肤宜常干沐浴,大小便宜闭口不言。

清·翁藻《医钞类编·卷二十》辑清·汪昂《勿药元论》

[注解]谷道:肛门。撮:提。

[今译]头发宜多梳,脸要常用双手摩擦,眼珠应常运转,耳朵应常用手指弹,舌宜抵上腭,齿应多叩,唾液宜频频下咽,废气要常常呼出,后背应当经常保暖,胸前须要常常维护,腹部要经常摩擦,肛门要常常用气上提,肢体关节要适当运动,脚心要常常摩擦,皮肤应常常干燥,大小便时要闭口不说话。

养生家言发宜多栉,不宜多洗,当风而沐,恐患头风。

《老老恒言·盥洗》

[注解]栉:梳。

[今译]养生家说头发应当常常梳,不宜多洗,在风中洗头,容易患头痛。

摩腹之法,以动化静,以静运动,合乎阴阳,顺乎五行,发其生机,神其变化。故能通和上下,分理阴阳,去旧生新,充实五脏,驱外感之诸邪,消内生之百症。补不足,泻有余,消长之道,妙应无穷,何须借药烧丹,自有却病延年之实效耳。

清·方开《延年九转法》

[注解]生机:生化的机理。神:神效。

[今译]按摩腹部的方法,是用动来化解静,用静来运载动,符合阴阳互生互长的道理,顺应五行变化的规律,启发五脏消化的机理,使它们的运动更加神速。所以能够勾通调和身体上下,分别调理人体阴阳,去旧生新,充实五脏,驱散外来的各种邪气,消除体内滋生的多种病症。补充不够之处,泻除多余无用的部分,阴阳增减盛衰之道,奥妙无穷,何必要借用药物,烧炼丹药呢,摩腹法自有却病延年的确实功效。

将大拇指背弯骨,按两眼角外角边小穴中,各三十六遍;又按两眼与鼻两角之中,如数,大能明目,洞见。

佚名《类生类辑》

[今译]将大拇指背的弯骨,按在两眼角外角边的小凹陷处,按摩三十六遍;又按两眼与鼻两角之中的穴位,同样三十六遍,大多可使眼睛明亮,看得清小的东西。

5.

肾有久病者,可以在寅时面向南,净神不乱思,闭气不息七遍,以引颈咽气顺之,如咽具甚硬物。如此七遍,俛舌下津无数。

《黄帝内经·素问·遗篇刺法论》

[注解]寅:十二时辰中的三时至五时。闭气:又称闭息,指吸气后停闭呼吸,为延长吸气之意。咽气:将吸入口中之气如咽食物一样咽下。

[今译]肾脏长期有病的人,可以在凌晨三点到五点之间,面向南方,清静神气不乱想,闭住气不呼吸七遍,然后伸长脖

子将气咽下，就像咽一块硬东西似的，这样七遍以后，再将舌下的唾液分几次咽下去。

精者，气也；气者，道也。先叩齿三十六通，右转头一匝，如龟引颈，其胎息上至咽喉，即咽之。如此三遍，方闭口以舌内外摩料，取津满口漱流，昂头咽之。上补泥丸，泥丸即昂头是也；下润五脏。老子曰：“甘露润万物，”胎津润五脏。昼夜不寐，乃成真人，上致神仙，下益寿考。

唐·幻真先生《幻真先生服内气诀·服气胎息诀》

[注解]匝：环绕一周。胎息：不用口鼻，好象胎儿在胎胞中呼吸一样。胎津：指练功后口中产生的津液。

[今译]精即是气，气即是道。先叩齿三十六遍，向右转头一周，像乌龟一样伸长脖颈，用胎息呼吸法将气上引至咽喉，然后咽下。这样做三遍。再闭口用舌头在牙内外摩擦产生饮料，等口中积满了唾液就用它漱口，然后抬头把唾液咽下。这些津液可上补泥丸，泥丸就是向上昂的头，向下滋润五脏。老子说：“对作物有益的雨可滋润万物，”用气功法产生的津液可滋润五脏。如此做功日夜不睡，就成了真人，向上可以变成神仙，向下可以益寿延年。

常以舌柱腭聚清津而咽之，润五脏，悦肌肤，令人长寿不老。

《保生要录·调肢体》

[今译]常常将舌头像柱子一样直立抵往上腭，使口中聚集津液并咽下，可以滋润五脏，美化肌肤，使人长寿不老。

鸡鸣时叩齿三十六遍，舐唇漱口，舌擦上齿，咽三过，能杀

虫补虚损。

《山居四要·摄生之要》

[今译]鸡鸣时叩齿三十六遍,用舌舐嘴唇使口中充满津液漱口,舌挠上齿,待津液聚满后分三口咽下,能够杀灭牙中的蛀虫补人体虚损。

俗人但知贪于五味,不知有元气可饮。圣人知五味之毒焉,故不贪。知元气可服,故闭口不言,精气息应也。唾不咽则气海不润,气海不润则津液乏,是以服元气饮醴泉,乃延年之本也。

明·周守忠《养生类纂·涕唾》

[注解]元气:指自然之气。气海:①指肾。②指气海穴,脐下一寸五分处。下气海。③膻中穴,上气海。醴泉:指唾液。

[今译]俗人只知道贪食五味,却不知道有自然之气可以吞饮。圣人知道五味是有毒的,所以不贪食,知道元气可以吞服,所以闭口不言,精和气息息相应。唾液不下咽则气海部位得不到滋润,气海得不到滋润就无法产生津液。所以做气功咽气、咽唾液是益寿延年的根本。

华池之水,人身之真液也。

《医述·水火》

[注解]华池:①指口。②指脐中与两肾之间处。③指练功后口中产生的唾液。

[今译]练功后口中所产生的唾液是人身上固有的津液。

平时睡醒时,即起端坐,凝神息虑,舌舐上腭,闭口调息,

津液自生，分作三次，以意送下。津既咽下，在心化血，在肝明目，在脾养神，在肺助气，在肾生精，自然百骸调畅，诸病不生。

《红炉点雪·却病延年一十六句之述》

[注解]津液：指人身体液，来源于饮食，并随三焦之气出入腠理，养肌充肤。

[今译]平时睡醒时，马上起来坐端正，清心凝神，省却一切思虑，舌舐上腭，闭口调和气息，津液自然从舌下生出，分作三次将唾液用意念送到丹田。津液既然咽下，到心脏就化成为血，到肝脏可使眼睛明亮，到脾里可以养神，到肺里有助于呼吸，到肾脏里可生成精液，这样人体每一个关节就调和舒畅，各种病都不会发生。