

养性延命录

宁越峰 注释
朱德礼 校译

中华医籍经典注释

白话注释本



内蒙古科学技术出版社

珍惜生命善待生命

教誠食誠藥誠值得一借

服氣導引損益不妨試行

其延命功效古有實証

ISBN 7-5380-1012-2



本册定价
6.50 元

ISBN 7-5380-1012-2

R·244 定价: 52.00 元 (全五册)

9 787538 010121 >

·中华医籍经典注释·

白话注释本

养性延命录

[梁]陶弘景 撰

宁越峰 注释

朱德礼 校译

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养性延命录/(梁)陶弘景撰;宁越峰注释. —赤峰:
内蒙古科学技术出版社, 2002. 6

(中华医籍经典注释)

ISBN 7-5380-1012-2

I. 养… II. ①陶…②宁… III. 养生(中医)
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 030211 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/那顺

封面设计/汪景林

印 刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司

经 销/全国各地新华书店

开 本/850×1168 1/32

印 张/4.625

字 数/85 千

印 数/1—5000 册

版 次/2002 年 6 月第 1 版

印 次/2002 年 6 月第 1 次印刷

总 定 价/52.00 元

前 言

我国古代传统养生学一直倡导性、命双修，认为若要健康长寿，必须既修性又修命，二者不可偏废，一旦偏废某一方，就无法达到养生的目的。

南朝·梁时著名的道学理论家、医药学家陶弘景编撰的《养性延命录》，正是我国早期养生学最优秀的代表作之一。这本书搜集了“上自农、黄以来，下及魏晋之际”“有益于养生及招损于后患，诸本先皆记录”者，“略取要法，删弃繁芜，类聚篇题，分为上下两卷”。上卷有教诫、食诫、杂诫等三篇，从各个方面陈述了不利于养生的违反科学准则的养生行为，列为禁诫，是养生“护法”之论；下卷有服气疗病、导引按摩、御女损益三篇，乃是养生方法的正面论述。书中保存了不少散佚的早期养生学资料，而且对养生的原则及其实施办法都有非常具体的论述，有较强的可操作性。我国古代著名的华佗五禽戏及六字气诀法，就是赖本书得以保存，流传后世的。由于本书独特的养生功效，千百年来，一直为道家及广大儒生、居士遵行而为益寿良友。但因文言的语言障碍，使得这一养生文化瑰宝难以进入寻常百姓家。故此，我在医务之暇，就将本书加以注释、改译，适当作些必要的导读，这样就较易为读者接受了。

书成之后，总觉得本书还缺些什么，篇幅也显得太

单薄了些，我就又把《黄帝内经·素问》的第一篇、第二篇标点、注译出来，作为对中国养生学源头的探渊；并将三国·魏时的文学家、养生学家嵇康的《养生论》附在后面，适当拓宽了传统养生学的内容。为了使当代读者有更为直接的养生操作，我又参考有关资料，撰成《养生经验》若干短文，及《养生箴言》若干则，总起来，就成了这一本小书。

另外，由于本书成书年代较早，作者对人体生命等方面在思想上有片面乃至迷信的认识，有的内容则未经科学实验，不可取法。对此，我在具体的地方都作了指正，望读者阅读时也同样采取批判、扬弃的态度。

由于本人的医疗经验不足，养生理论水平也较差，错误之处一定难免，我衷心希望读者给以批评、斧正，提出宝贵的意见。

注释者

2001年6月

序

【原文】

夫禀气含灵，唯人为贵。人所贵者，盖贵为生。生者神之本，形者神之具，神大用则竭形，大劳则毙。若能游心虚静，息虑无为^①，服元气^②于子后，时导引^③于闲室，摄养无亏，垂饵良药，则百年耆寿^④，是常分也。如恣意以耽声色^⑤，役智而图富贵得丧，恒切于怀，躁挠未能自遣，不拘礼度，饮食无节，如斯之流，宁^⑥免夭伤之患也？

余困止观^⑦，微暇，聊复披览养生要集，其集乃钱彦、张湛、道林之徒，翟平、黄山之辈，咸是好事英勇，志在宝育，或鸠集^⑧仙经真人寿考之规，或得采彭铿老君长龄之术，上自农黄以来，下及魏晋之际，但有益于养生，及招损于后患，诸本先皆记录，今略取要法，删弃繁芜，类聚篇题，分为上、下两卷，卷有三篇，号为《养性延命录》，拟补助于有缘。冀凭缘以济物耳。（或云此书孙思邈所集。）

【注释】

①无为：道家指顺应自然的作为。典出《老子》：“是以圣人处无为之事，行不言之教。”《淮南子·原道》：“所谓无为者，不先物为也。”

②元气：道教内丹名词。指禀受于先天的元阳真气。产生于脐下，非后天呼吸之气，一般写作“炁”，指先天之气。元炁动时，能生身中水液，即是元精。

③导引：道教动功养生法。一作“道引”。“导”，谓导气；“引”谓引动肢体。即所谓“导气令和，引体令柔”。是一种以引动肢体为主，并配合呼吸吐纳的修炼方法。它把体操运动和呼吸运动有机地结合，达到“导引神气，以养形魄”的目的。原为古代神仙家创造的强身除病的养生方法，后世道教加以吸收，作为其修炼方法。最早见于《庄子》。后世传行的八段锦、五禽戏、龙虎功、八卦掌、太极拳、形意拳等，均属道教导引范畴的基本功术，属于炼气术中的动功派。

④耆寿：耆，音 qí，六十岁以上的老年人。耆寿，泛指长寿老人。

⑤声色：歌舞和女色，指六根的贪欲。

⑥宁：音 nìng，岂，难道，反问语气词。

⑦止观：道教静功的养生法。以“念念归一为止，了了分明为观”。又《维摩经》：“系心于缘谓之止，分别深达谓之观。”

原指精神思维活动集中于所意守的事物，观察思维意守的事物。观在止的基础上进行，先止而后观。

⑧鸠集：纠集、搜集。鸠，音 jiū。

【译文】

说起来禀受着诸气，蕴含着灵光，宇宙间只有人最为

宝贵。人所宝贵的，大概只有生命是最可贵的了。生命是元神的根本，形体是元神的具象。元神使用过多，形体就会衰竭。过分劳累就会死亡。如果能够游心于虚静之中，熄灭思虑，顺应自然，在子时以后要顺从元气之性，经常在闲室中导引，摄生调养不要亏缺，重视服食好药，那么，一百多年的寿命，就是人的正常限度。如果恣意沉湎于淫声美色之中，役使自己的智慧而追求富贵得失，经常心中殷切思虑，躁动、干扰虚静的生活，而不能遣散贪著的念头，不受礼节的限制，饮食没有节制，像这样的人们，怎么能够免除夭亡死伤的祸患呢？

我因为习练止观静功，时间很少，姑且随便披阅一下《养生要集》。这个集子是钱彦、张湛、道林这些人，翟平、黄山这一代人所写。他们都是喜欢做事而又有勇气胆略的人，其志向都是宝贵养育身体的，有的搜集仙经、真人寿命的成例，有的采用彭祖、老子的长寿之术，上从神农、黄帝以来，下到魏、晋之际，只要是有利于养育生命的，以及招至损害生命留下后患的，各种版本中以上的有关资料，都先记录起来。如今我简略地截取主要的养生方法，删弃掉那些繁杂、芜秽的东西，把同一类内容的东西，收聚在一起，加上篇目题名，分成上、下两卷，每卷各有三篇，叫做《养性延命录》，打算让它对有缘分的人有所补益、帮助，希望凭着缘分而利益众生万物。（有人说这本书是唐代医圣孙思邈所收集，但经考证，仍是陶弘景所撰，其疑论不足信。）

【提要】

这篇序言，写得很简捷。第一段论述了正确的养生方法对延年益寿的重要作用，以及违背生命规律，贪图享受，对生命健康的危害性。第二段告诉了作者写这本书的缘起与目的。

本书是我国较早的一部养生学著作，我们研究人体科学必读此书。书中所写“咽唾养生法”、“六字诀”、“呼吸法”、“饮食宜忌”、“养生十二少”等，都是千百年来行之有效的保健益寿良方，行之必有大益。

目 录

序	(1)
---------	-----

卷上

教诫篇第一	(1)
食诫篇第二	(28)
杂诫忌褻害、祈善篇第三	(36)

卷下

服气疗病篇第四	(47)
导引按摩篇第五	(55)
御女损益篇第六	(64)

附录:

素问·摄生类	(82)
上古天真论篇第一	(82)
四气调神大论篇第二	(96)

养生论	(109)
养生经验	(113)
清宫每日二餐	(113)
老人食粥 多福多寿	(115)
富贵不服补药	(117)
饭后卫生不可忽略	(119)
年高饮食宜淡薄	(121)
豆腐豆芽 胜过人参	(123)
安步当车抗衰老	(126)
养生之道 常欲小劳	(130)
养生箴言	(133)

·卷上·

教 诫 篇 第 一

【原文】

《神农经》^①曰：“食谷者，智慧聪明^②。食石者，肥泽不老（谓炼五石^③）也。食芝者，延年不死。食元气者，地不能埋，天不能杀。是故食药者，与天相异，日月并列。”

《混元道经》曰：“谷神不死^④（河上公曰：谷，养也。能养神则不死。神为五藏之神。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，肾藏精，脾藏志。五藏尽伤，则五神去），是谓玄牝^⑤（言不死之道在于玄牝。玄，天也。天于人，为鼻；牝，地也。地于人，为口。天食人以五气，从鼻入，藏于心。五气清微，为精神、聪明、音声、五性，其鬼曰魂^⑥。魂者，雄也，出入人鼻，与天通，故鼻为玄也。地食人于五味，从口入，藏于胃。五味浊滞，为形骸、骨肉、血脉、六情，其鬼曰魄^⑦。魄者，雌也。出入于口，与地通，故口为牝也）。玄牝之门，是谓天地根（根，原也。言鼻口之门，乃是天地之元气，所从往来也），绵绵若存（鼻口呼吸喘息，当绵绵微妙，若可存，复若无有也），用之不勤（用气当宽舒，不当急疾、勤劳）。

《混元道德经》曰：“出生（谓情欲出于五内，魂定魄

静，故生也)入死(谓情欲入于胸臆，精散神惑，故死也)，生之徒，十有三；死之徒，十有三(言生死之类，各十有三。谓之九窍，而四关也^⑧)。其生也，目不妄视，耳不妄听，鼻不妄嗅，口不妄言，手不妄持，足不妄行，精不妄施；其死也，反是)。人之生也，动皆之死地，十有三(人欲求生，动作反之，十有三之死地)。夫何故？以其求生之厚也(所以动之死地者，以其求生之活之太厚也，逮道反天，妄行失纪)。盖闻善摄生者，陆行不遇兕^⑨虎，入军不被^⑩甲兵。兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地！(以其不犯上，十有三之死地也。)

《庄子·养生篇》^⑪曰：“吾生也有涯(向秀^⑫曰：生之所禀，各有极也)，而智也无涯(稽康^⑬曰：夫不虑而欲，性之动也。识而发感，智之用也。性动者，遇物而当足，则无余智。从感不求，倦而不已，故世之所患，恒在于智困，不在性动也)，以有涯随无涯，殆已(郭象^⑭曰：以有限之性，寻无趣之智，安得而不困哉！)，已而为智者，殆而已矣(向秀曰：已困于智矣，又为智，以攻之者，又殆矣)。”

《庄子》曰：“达生之情者，不务生之所无以为(向秀曰：生之所无以为者，性表之事也。张湛^⑮曰：生理自全，为分外所为，此是以有涯随无涯也)。达命之情者，不务智之所无奈何(向秀曰：命尽而死者，是。张湛曰：乘生顺之理，穷所禀分，岂智所知何也?)。”

《列子》^⑯曰：“少不勤行，壮不竞时，长而安贫，老而寡欲，闲心劳形，养生之方也。”

《列子》曰：“一体之盈虚消息，皆通于天地，应于万类

(张湛曰：人与阴阳通气)，和之于始，和之于终，静神灭想，生之道也(始终和，则神志不散)。”

《混元妙真经》^⑦曰：“人常失道，非道失人。人常去生，非生去人。故养生者，慎勿失道；为道者慎已失生，使道与生相守，生与道相保。”

《黄老经玄示》^⑧曰：“天道施化，与万物无穷。人道施化，形神消亡。转神施精，精竭故衰。形本生精，精生于神。不以精施，故能与天合德。不与神化，故能与道同式。”

《玄示》曰：“以形化者，尸解^⑨之类。神与形离，二者不俱，遂象飞鸟，入海为蛤，而随季秋^⑩阴阳之气。以气化者，生可冀也。以形化者，甚可畏也。”

严君平^⑪《老子指归》曰：“游心于虚静，结志于微妙，委虑于无欲，归计于无为，故能达生延命，与道为久。”

《大有经》^⑫曰：“或疑者云：始同起于无外，终受气于阴阳，载形魄于天地，资生长于食息，而有愚、有智、有强、有弱、有寿、有夭，天耶、人耶？”

解者曰^⑬：“夫形生愚智，天也；强弱寿夭，人也。天道自然，人道自己。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；生长全足，加之导养，年未可量。”

《道机》^⑭曰：“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，百病萌生，故不终其寿。”

《河图帝视萌》^⑤曰：“侮天时者，凶。顺天时者，吉。春夏乐山高处，秋冬居卑深藏，吉利多福，寿考无穷。”

《雒书·宝予命》^⑥曰：“古人治病之方，和以醴泉^⑦，润以元气，药不辛不苦，甘甜多味，常能服之，津流五藏，系在心肺，终身无患。”

《孔子家语》^⑧曰：“食肉者，勇敢而悍（虎狼之类）；食气者，神明而寿（仙人、灵龟是也）；食谷者，智慧而夭（人也）；不食者，不死而神（直任喘息，而无思虑）。 ”

《传》曰：“杂食^⑨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。”

太史公司马谈^⑩曰：“夫神者，生之本；形者，生之具也。神大用则竭，形大劳则毙，神形早衰，欲与天地长久，非所闻也。故人所以生者，神也。神之所托者，形也。神形离别则死。死者不可复生，离者不可复返，故乃圣人重之。夫养生之道有都领，大归未能具其会者，但思每与俗反，则暗践胜辙^⑪，获过半之功矣。有心之徒，可不察欤！”

《小有经》^⑫曰：“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^⑬也。多思则神殆，多念则志散，多欲则损志，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤藏，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错悞乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不治，多恶则憔悴无欢。此十二多不除，丧生之本也。无多者，几乎真人。大计奢懒者寿，慳勤者夭，放散恣悞^⑭之异也。田夫寿，膏粱夭，嗜欲少多之验也。处士^⑮少疾，游子多患，事务繁简之殊也。故俗人竞利，道士罕营。”

胡昭^⑨曰：“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。又居常而叹息，昼夜而吟啸，干正来邪也。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。”

《黄庭经》^⑩曰：“玉池清水灌灵根^⑪，审能修之可长存，名曰饮食自然。自然者，则是华池。华池者，口中唾也。呼吸如法，咽之则不饥也。”

《老君尹氏内解》^⑫曰：“唾者，漱为醴泉，聚为玉浆，流为华池，散为精浮，降为甘露，故口为华池，中有醴泉，漱而咽之，溉藏润身，流利百脉，化养万神支节，毛发宗之而生也。”

《中经》^⑬曰：“静者寿，躁者夭，静而不能养，减寿，躁而能养，延年。然静易御，躁难将，尽顺养之，宜者则静亦可养，躁亦可养。”

韩融元长^⑭曰：“酒者，五欲之华，味之至也，亦能损人。然美物难将而易过，养性所宜慎之。”

邵仲湛^⑮曰：“五谷充肌体，而不能益寿。百药疗疾延年，而不能甘口。甘口充饥者，俗人之所珍。苦口延年者，道士之所宝。”

《素问》^⑯曰：“黄帝问岐伯曰，余闻上古之人，春秋皆百岁，而动作不衰（谓血气犹盛也）。今时之人，年始半百，动作皆衰者，时世异耶？将人之失耶？岐伯曰，上古之人，其知道者，法则阴阳，和于术数（房中交接之法），饮食有节，起居有度，不妄动作，故能形与神俱，尽终其天