读经典　学养生

养性延命录

梁　陶弘景　著

主编
刘丹彤
陈子杰

科技出版社

读经典 学养生

养性延命录

梁—陶弘景 著

主编 刘丹彤 陈

中国医药科技出版社

内容提要

《养性延命录》由梁代陶弘景编撰而成，是我国古代早期养生学代表作之一。全书分上、下两卷，上卷包括教诫篇、食诫篇和杂诫忌禳害祈善篇，下卷包括服气疗病篇、导引按摩篇和御女损益篇，书中主要介绍了一些养性延命的理论和具体方法。本书内容丰富，辑录甚广，并附有注释，对读者领悟养生文化精髓大有裨益，适合中医药养生爱好者参考阅读。

图书在版编目（CIP）数据

养性延命录 /（梁）陶弘景著；刘丹彤，陈子杰主编. —北京：中国医药科技出版社，2017.7

（读经典　学养生）

ISBN 978-7-5067-9140-3

Ⅰ. ①养… Ⅱ. ①陶… ②刘… ③陈… Ⅲ. ①养生（中医）-中国-梁国 Ⅳ. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第047372号

养性延命录

美术编辑　陈君杞

版式设计　大隐设计

出版　中国医药科技出版社

地址　北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编　100082

电话　发行：010-62227427　邮购：010-62236938

网址　www.cmstp.com

规格　787 × 1092mm $^{1}/_{32}$

印张　3 $^{5}/_{8}$

字数　47 千字

版次　2017 年 7 月第 1 版

印次　2017 年 7 月第 1 次印刷

印刷　北京九天众诚印刷有限公司

经销　全国各地新华书店

书号　ISBN 978-7-5067-9140-3

定价　16.00 元

版权所有　盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

丛书编委会

主　审

翟双庆

主　编

张小勇　林　燕　李　建　刘丹彤　刘晓峰

张　戬　禄　颖　吴宇峰　张　聪　陈子杰

编　委

白俊杰　王红彬　寇馨云　牛逸群　李伊然

陈小愚　刘轶凡　史雨宸　温笑薇　贾思涵

宋慧荣　罗亚敏　杨学琴　李文静　常孟然

马淑芳　赵程博文

本书编委会

主　编

刘丹彤　陈子杰

副主编

张小勇　白俊杰　牛逸群

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongb

出版者的话

中医养生学有着悠久的历史和丰富的内涵，是中华优秀文化的重要组成部分。随着人们物质文化生活水平的不断提高，广大民众越来越重视健康，越来越希望从中医养生文化中汲取对现实有帮助的营养。但中医学知识浩如烟海、博大精深，普通民众不知从何入手。为推广普及中医养生文化，系统挖掘整理中医养生典籍，我社精心策划了这套“读经典 学养生”丛书，从浩瀚的中医古籍中撷取20种有代表性、有影响、有价值的精品，希望能满足广大读者对养生、保健、益寿方面知识的需求和渴望。

为保证丛书质量，本次整理突出了以下特点：①力求原文准确，每种古籍均遴选精善底本，加以严谨校勘，为读者提供准确的原文；②每本书都撰写编写说明，介绍原著作者情况，该书主要内容、阅读价值及其版本情况；③正

文按段落注释疑难字词、中医术语和各种文化常识，便于现代读者阅读理解；④每本书都配有精美插图，让读者在愉悦的审美体验中品读中医养生文化。

需要提醒广大读者的是，对古代养生著作中的内容我们也要有去粗取精、去伪存真的辩证认识。“读经典 学养生”丛书涉及大量的调养方剂和食疗方，其主要体现的是作者在当时历史条件下的养生方法，而中医讲究辨证论治、因人而异，因此，读者切不可盲目照搬，一定要咨询医生针对个体情况进行调养。

中医养生文化博大精深，中国医药科技出版社作为中央级专业出版社，愿以丰富的出版资源为普及中医药文化、提高民众健康素养尽一份社会责任，在此过程中，我们也期待读者诸君的帮助和指点。

中国医药科技出版社

2017 年 3 月

总序

养生（又称摄生、道生）一词最早见于《庄子》内篇。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、培养、补养、护养之意。养生就是根据生命发展的规律，通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等方法颐养身心、增强体质、预防疾病、保养身体，以达到延年益寿的目的。纵观历史，有很多养生经典著作及专论对于今天学习并普及中医养生知识，提升人民生活质量有着重要作用，值得进一步推广。

中医养生，源远流长，如成书于西汉中后期我国现存最早的医学典籍《黄帝内经》，把养生的理论和方法叫作“养生之道”。又如《素问·上古天真论》云：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”此处的“道”，就是养生之道。

需要强调的是，能否健康长寿，不仅在于能否懂得养生之道，更为重要的是能否把养生之道贯彻应用到日常生活中去。

此后，历代养生家根据各自的实践，对于“养生之道”都有着深刻的体会，如唐代孙思邈精通道、佛之学，广集医、道、儒、佛诸家养生之说，并结合自己多年丰富的实践经验，在《千金要方》《千金翼方》两书中记载了大量的养生内容，其中既有“道林养性”“房中补益”“食养”等道家养生之说，也有“天竺国按摩法”等佛家养生功法。这些不仅丰富了养生内容，也使得诸家传统养生法得以流传于世，在我国养生发展史上，具有承前启后的作用。

宋金元时期，中医养生理论和养生方法日益丰富发展，出现了众多的养生专著，如宋代陈直撰《养老奉亲书》，元代邹铉在此书的基础上继增三卷，更名为《寿亲养老新书》，其特别强调了老年人的起居护理，指出老年之人，体力衰弱，动作多有不便，故对其起居作息、行动坐卧，都须合理安排，应当处处为老人提供便利条件，细心护养。在药物调治方面，老年人气色已衰，精神减耗，所以不能像对待年轻人那样施用峻猛方药。其他诸如周守忠的《养

生类纂》、李鹏飞的《三元参赞延寿书》、王珪的《泰定养生主论》等，也均为养生学的发展做出了不同程度的贡献。

明清之际，先后出现了很多著名养生学家和专著，进一步丰富和完善了中医养生学的内容，如明代高濂的《遵生八笺》从气功角度提出了养心坐功法、养肝坐功法、养脾坐功法、养肺坐功法、养肾坐功法，又对心神调养、四时调摄、起居安乐、饮馔服食及药物保健等方面做了详细论述，极大丰富了调养五脏学说。清代尤乘在总结前人经验的基础上编著《寿世青编》一书，在调神、饮食、保精等方面提出了养心说、养肝说、养脾说、养肺说、养肾说，为五脏调养的完善做出了一定贡献。在这一时期，中医养生保健专著的撰辑和出版是养生学史的鼎盛时期，全面地发展了养生方法，使其更加具体实用。

综上所述，在中医理论指导下，先哲们的养生之道在静神、动形、固精、调气、食养及药饵等方面各有侧重，各有所长，从不同角度阐述了养生理论和方法，丰富了养生学的内容，强调形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、

益气调息、动静适宜等，使养生活动有章可循、有法可依。例如，饮食养生强调食养、食节、食忌、食禁等；药物保健则注意药养、药治、药忌、药禁等；传统的运动养生更是功种繁多，如动功有太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏、保健功等，静功有放松功、内养功、强壮功、意气功、真气运行法等，动静结合功有空劲功、形神桩等。无论选学哪种功法，只要练功得法，持之以恒，都可收到健身防病、益寿延年之效。针灸、按摩、推拿、拔火罐等，也都方便易行，效果显著。诸如此类的方法不仅深受我国人民喜爱，而且远传世界各地，为全人类的保健事业做出了应有的贡献。

本套丛书选取了中医药学发展史上著名的养生专论或专著，加以句读和注解，其中节选的有《黄帝内经》《备急千金要方》《千金翼方》《闲情偶寄》《遵生八笺》《福寿丹书》，全选的有《摄生消息论》《修龄要指》《摄生三要》《老老恒言》《寿亲养老新书》《养生类要》《养生类纂》《养生秘旨》《养性延命录》《饮食须知》《寿世青编》《养生三要》《寿世传真》《食疗本草》。可以说，以上这些著作基本覆盖了中医养生学的内容，通过阅读，读者可以

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongb

在品味古人养生精华的同时，培养适合自己的养生理念与方法。

当然，由于这些古代著作成书年代所限，其中难免有些糟粕或者不合时宜之处，还望读者甄别并正确对待。

翟双庆

2017 年 3 月

编写说明

《养性延命录》由梁代陶弘景（公元456~536）编撰而成，是我国古代早期的养生学代表作之一。陶氏“略取要法，删弃繁芜，类聚篇题”，辑录了上自炎黄、下至魏晋之间的养生理论与方法，目的是“庶补助于有缘，冀凭以济物耳”，鼓励世人性命双修。

本书分两卷六篇：上卷为教诫篇、食诫篇和杂诫忌禳害祈善篇，正反举例顺应和违背自然之道的养生方法，强调正确养生的重要性，并列举饮食和日常起居的注意事项；下卷为服气疗病篇、导引按摩篇和御女损益篇，分别讲述服气疗病法、导引按摩法和房中术的具体时宜和方法，广泛涉及五禽戏、六字气诀等古老的养生术。

《养性延命录》引用《大有经》《小有经》《服气经》《黄庭经》及嵇康注《老子养生篇》、

河上公注《道德经》等古籍三十余部，对道教的养生理论和方法作了较系统的论述，是道教史上对养生术的一次大总结，它反映了道教学者对益寿延年的高度重视。该书虽为辑录性质，但其中不乏陶弘景个人的养生思想。如他认为“我命在我不在天”，即通过发挥人的主体能动性，可以延年益寿乃至长生，并提出了以“形神兼修”为主的养生原则。

有学者评价此书说：“如果和《太平经》、葛洪的《抱朴子》相比的话，它们虽然都有追求不死成仙的终极目标，但陶弘景立足于实验而得到结论，更加强调和看重生命的延长以及生命的健康和质量，着力于总结、探寻实际可行的养生方法。因而其《养性延命录》很少提到白日飞升之类的说法，而非常强调人掌握自己生命的自主性，这也是其道术的重要特点。”真可谓一语中的，十分精辟。但由于本书成书年代较早，书中部分内容有片面乃至迷信的认识，望读者阅读时采取扬弃的态度，进而从中获益。

编者

2017 年 3 月

序

夫禀气[1]含灵[2]，唯人为贵。人所贵者，盖[3]贵为生。

注

①禀气：天赋的气性。
②含灵：内蕴灵性。
③盖：虚词，表示大概。

生者神之本，形者神之具[1]。神大[2]用则竭，形大劳则毙[3]。

注

①具：具象。

②大：过度。

③毙：死亡。

若能游心虚静[①]，息虑无为[②]，服[③]元气[④]于子后[⑤]，时导引[⑥]于闲室，摄养[⑦]无亏，兼饵[⑧]良药，则百年耆寿[⑨]，是常分[⑩]也。

注

①游心虚静：心无旁念。

②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。"

③服：服从，顺从。

④元气：道教内丹名词，指享受先天的元阳真气。产生于脐下，非后天呼吸之气。

⑤子后：子时以后，即凌晨一点之后。

⑥导引：导，导气，导气令和；引，引体，引体令柔。可见，导引是我国古代的呼吸运动（导）与肢体运动（引）相结合的一种养生术，也是气功中的动功之一，与现代的保健体操相类似。

⑦摄养：养生，调养。

⑧饵：喂，服用。

⑨耆寿：高寿。
⑩常分：定分。

如恣意[1]以耽[2]声色[3]，役智[4]而图富贵，得丧恒切[5]于怀，躁挠[6]未能自遣[7]，不拘礼度，饮食无节，如斯之流，宁[8]免夭伤[9]之患也。

注

①恣意：放纵，不加限制，任意。
②耽：沉溺，入迷。
③声色：指歌舞和女色。
④役智：驱使心智。
⑤恒切：恒，长久；切，有牢记、萦绕的意思。《养生类纂》中本句作“得丧萦于怀抱”。
⑥躁挠：指焦躁、烦扰等不良情绪。
⑦自遣：自己排遣愁闷，宽慰自己。
⑧宁（nìng）：岂，难道，表反问。
⑨夭伤：夭折损伤。

余因止观微暇[1]，聊[2]复披览[3]《养生要集》。其集乃钱彦、张湛[4]、道林之徒，翟平、黄山之辈，咸[5]是好事英奇，志在宝育[6]。

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongb