

摄生消息论

养性延命录



中华养生经典

钱超尘 主编

【南朝】陶弘景

【元】丘处机 撰

王文宏 崔志光 评注

中华书局

中华养生经典

养性延命录 摄生消息论

钱超尘 主编

【南朝】陶弘景

【元】丘处机 撰

王文宏 崔志光 评注

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

养性延命录 摄生消息论 / (南北朝)陶弘景, (元)丘处机撰; 王文宏, 崔志光评注. —北京: 中华书局, 2011.11

(中华养生经典 / 钱超尘主编)

ISBN 978 - 7 - 101 - 08243 - 2

I. 养… II. ①陶…②丘…③王…④崔… III. ①养生(中医)—中国—南朝时代②养生(中医)—中国—元代 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 210866 号

-
- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 养性延命录·摄生消息论 |
| 撰 者 | 〔南朝〕陶弘景 〔元〕丘处机 |
| 评 注 者 | 王文宏 崔志光 |
| 丛 书 名 | 中华养生经典 |
| 主 编 | 钱超尘 |
| 责任编辑 | 王守青 |
| 出版发行 | 中华书局
(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)
http://www.zhbc.com.cn
E-mail:zhbc@zhbc.com.cn |
| 印 刷 | 北京天来印务有限公司 |
| 版 次 | 2011 年 11 月北京第 1 版
2011 年 11 月北京第 1 次印刷 |
| 规 格 | 开本 710×1000 毫米 1/16
印张 12½ 插页 2 字数 110 千字 |
| 印 数 | 1-8000 册 |
| 国际书号 | ISBN 978 - 7 - 101 - 08243 - 2 |
| 定 价 | 23.00 元 |
-

出版说明

中医养生文化是中华优秀传统文化的重要组成部分，为中华民族的发展进步作出了积极的贡献。随着社会物质文化生活水平的逐步提高，广大民众越来越关注养生，越来越希望从传统养生文化中汲取对现实有所帮助的营养。尽管目前也出现了一些中医养生书籍，但不仅与目前全民养生的阅读需求存在着很大的差距，而且也不系统，对中医养生精髓的挖掘、整理还很不够，亟需我们对中医传统养生文化追根溯源、正本清源，为广大读者发掘、整理原汁原味的中医养生典籍。为此，我们精心策划了这套“中华养生经典”系列，以理性、科学的态度整理出一批中国古代中医经典养生著作，希望能满足广大读者养生、保健的阅读需求。

为保证图书质量，我们约请了既具有扎实的古文献基础，又具有晓畅的语言表达能力，同时还具有一定的临床实践经验的专业作者，精选底本，遵循古籍校勘的规范，进行注释、翻译和点评。所做的主要工作是：每本书都撰写前言，介绍原著作者的情况，该书的内容结构、核心思想、历史价值及其版本情况；正文按段落注释疑难字词、典故名物、专业术语和各种文化常识；翻译采取直译与意译相结合的原则，以准确传达原文内容并



便于读者理解为准的；点评侧重在概括原文核心、突出精髓、强调重点的基础上进行适当的阐述或点拨，以使读者知其然亦知其所以然。为便于现代读者阅读理解，每本书都配有图片，以更直观的形式让读者了解古代中医养生文化。

中国古代文化往往是精华与糟粕并存，对古代养生著作中的一些内容我们也要以去粗取精、弃伪存真的科学态度辩证认识。同时，“中华养生经典”系列涉及大量的食疗方和调养方剂，其主要是体现作者的养生和调理身体的思路，而中医最为推崇辨证施治，因此，读者千万不可以情况类似而盲目照搬，一定要咨询专业医生针对个体情况进行调整。

中医养生文化博大精深，中华书局愿以自身积淀百年的古籍整理优势为提高民众的健康素养，从而增强民众的自主健康能力尽一份社会责任，在这一过程中，我们期待读者诸君的帮助和指点。

中华书局编辑部

2011.10.8

总 序

中医药文化历史悠久，博大精深，它是中国传统文化非常重要的组成部分。现存最早的中医学经典著作《黄帝内经》，托名为中华民族的人文初祖轩辕黄帝所著，虽然从古文字、音韵学、训诂学的角度，我们大约可以推断出《黄帝内经》成书于战国至两汉时期。一部中医学著作托名中华民族的初祖所为，这也从一个侧面说明中医药文化是伴随着中华民族的诞生而产生的。如果把中医药比为中国传统文化中一只金鼎，那么，《黄帝内经》、《伤寒论》、《神农本草经》就是这只金鼎的三足，而这三部伟大的中医药经典著作到汉末或已成书或已基本成形，这说明至少到两汉时期，中医药已经发展到了高度发达的程度，并在以后近两千年的时间里指导着中医学不断在探索、实践和创新中发展和进步。

数千年来，中医药治疗在减缓疾病的恶化的同时，协助恢复人体的阴阳平衡，从而兼顾生命与生活的品质。中医药的最终目标并不仅仅止于治病，而是更进一步帮助人类达到如同在《黄帝内经》中所提出的四种典范人物，即真人、至人、圣人、贤人的境界，这就包蕴了世界观、价值观和人生观的深邃内涵。东汉末年的张仲景在《伤寒杂病论》序中曾说：“怪当今



居世之士，曾不留神医药，精究方术。上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生。”这说明中医药的这种深邃的内涵不仅可以疗疾救人，还可以通过调整人的生活方式进行养生，达到健康的目的，而这正是我们现在最需要的养生知识和方式，有人说整个中医学就是一门广义的养生学，从一定角度而言是有道理的。

“养生”一词在先秦诸子的著作中就已经出现了，《孟子·离娄下》有：“养生者不足以当大事，惟送死可以当大事。”在这里，“养生”指的是奉养活着的父母或未成年的子女，还不是后世的“养生”概念。但《孟子·尽心下》有“养心莫善于寡欲”，已经谈到养生的原则和方法。《庄子》中则有《养生主》一文，专谈养生的要领，强调养生要顺应自然，忘却情感，不为外物所滞。在古代，养生还有另外的说法，叫“摄生”，最早见于《老子·五十章》：“盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所用其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。”孔子虽然没有使用“养生”、“摄生”这样的概念谈论养生问题，但《论语·乡党》中所说的“食不厌精，脍不厌细”，《论语·季氏》所说“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”等等，都表达了孔子在养生方面的主张。从记录先秦诸子思想的文献中，我们可以看到先秦诸子百家都非常重视养生，重视养生也是中国文化的一大特色。

养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等等。养，就是保养、调养、补养；生，就是生命、生存、生长。《说文解字》中说：“生，进也。象

草木生出土上，凡生之属皆从生。”《易传》也说：“天地之大德曰生。”我们大致可以把养生归纳为：遵循生命发展的规律，从而达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命目标的理论和方法。

中医养生强调“治未病”，也就是将疾病消灭在萌芽阶段。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“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，斗而铸兵，不亦晚乎？”这段话从正反两方面强调治未病的重要性，这其实反映了中医养生中一个最重要的原则，即“治未病”。中医养生关注的并非疾病本身，而是关注如何达到身心健康的状态，《黄帝内经·灵枢·本神》中就说：“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。”事实上正是在《黄帝内经》这一原则指导下，中医养生形成了自己非常鲜明的特色。

首先，中医养生强调人与自然的和谐统一。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“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。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”《老子·二十五章》中又说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这就要求人遵循大自然春生、夏长、秋收、冬藏的法则，依据气候的变化、寒暑的更迭、昼夜的交替等自然情况而生活，才能达到天人合一的和谐状态，从而健康长寿。正如《吕氏春秋·尽数》中所说：“天生阴阳，寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜，辨万物之利以便生，故精神安乎形而年寿得长焉。”



其次，中医养生强调调摄情志。《黄帝内经·灵枢·本神》所谓“和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔”。调摄情志最主要的手段就是养心、养性。

《道德经》所谓“少私寡欲”，因为“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”。

《黄帝内经·灵枢·本藏》也强调：“志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也……志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五藏不受邪矣。”这说明只有调摄好七情和五志，才不会伤神、伤精，而神安、保精才能形壮、寿长。

第三，中医养生强调节制饮食。一方面不能暴饮暴食，因为“饮食自倍，肠胃乃伤”（《黄帝内经·素问·痹论》）。另一方面还要五味调和，也就是要营养均衡。中医认为食物的性味有酸、甜、苦、辛、咸的不同，而五味又与五脏有对应关系，“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。味过于苦，心气喘满，肾气不衡。味过于甘，脾气濡，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央”（《黄帝内经·素问·生气通天论》）。因此五味调和，才能“骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精”，从而尽享天年。

第四，中医养生提倡动静结合的健身方法。《庄子·刻意》中说：“吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已。此道引之士、养形之人，彭祖寿考者所好也。”在传统养生、保健文化中，发展出各种融合调节呼吸、自我按摩和身体动作为一体的导引功法。现存最早的、并且完整地描述呼吸锻炼的，是战国初的《行气玉佩铭》，这说明春秋战国时期，人们已经在运用一些导引保健功了；而我们现在耳熟能详的五禽戏、六字诀、八段锦等动静结合

的健身方法也经过漫长的历史时间检验，成为行之有效的健身方法。

当然，正如整个传统文化都具有精华与糟粕并存的情况一样，中医养生也因时代限制和著书立说者个人的局限不可避免地存在着一些需要我们理性批判的内容，如对某些食物、药物或功法的过分推崇乃至依赖，对成仙、成神的不切实际的追求，对房中术、御女经的盲目崇尚等等，在阅读时，读者还是要本着弃其糟粕、取其精华的原则，牢记古人“尽信书不如无书”的告诫。

瑕不掩瑜，中医养生文化所具有的鲜明特点成为在当今国情下我们急需的维护身心健康的精神宝库。近年来，随着人们物质文化水平的提高，大家越来越关注养生，但由于中医养生文化以古代汉语为载体，中医古籍文辞古奥、语意深邃，有许多专业术语，并涉及文、史、哲、医等多学科的内容，给现代读者阅读造成了很大的困难。另外，中医养生典籍浩繁，普通读者往往望书兴叹，不知从何下手。为此我们精心选择了最能体现中医养生文化各方面特色的著作，这些著作既包括奠定后世中医养生思想的理论走向和基本理论框架、同时也是中国现存最早的医学典籍《黄帝内经》，也包括最早的中医临床百科全书《千金方》；既有世界现存最早的食疗专著《食疗本草》，也有中国第一部营养学专著《饮膳正要》，还有专谈饮食宜忌的《饮食须知》和几世为良医的清末温病大家王士雄的食疗专著《随息居饮食谱》；既有被康熙皇帝和慈禧太后从中年起就随身携带并要求死时用以陪葬的养生秘籍《遵生八笺》，也有名士养生第一书《闲情偶寄》，还有辑录“唐宋古文八大家”之一苏轼的养生实践经验的《东坡养



生集》；既有系统阐述全真道龙门派创始人丘处机养生思想的《摄生消息论》，也有元末明初享寿百余岁的多才多艺道士冷谦的健身气功学代表作《修龄要指》；既有“山中宰相”陶弘景采摭前人养生要语加以删弃繁芜、归纳提要而成的《养性延命录》，也有汇集一百三十余种古籍中养生理论和方法而成的《养生类纂》，还有集清以前养生之大成的《养生三要》；既有博采各家养生论述并总结病后食疗、宜忌的《寿世青编》，也有中国最早的老年养生专书《寿亲养老新书》；既有写作《了凡四训》的明代袁黄的养生学著作《摄生三要》，也有被誉为“六十寿礼”的老年养生专著《老老恒言》，等等。这些养生著作基本涵盖了中医养生最精华的内容，同时这些著作的作者绝大多数都享寿八十余岁，其中还有数位百岁老人，可见其养生理论和实践经验切实、有效。

中医养生文化如浩瀚的大海，我们希望这套书成为读者的渡海之舟筏，带领大家不仅领略中医养生文化的壮美风景，也带领大家驶入健康长寿的彼岸。

钱超尘

2011.10.10

前 言

一、《养性延命录》及作者简介

《养性延命录》，南朝陶弘景撰。陶弘景（456—536）是南朝齐梁时期著名道士、医药学家、书画家。字通明，号华阳隐居、华阳真人，丹阳秣陵（今江苏南京）人，道教上清派茅山宗的开创者。出身名门，自幼好学，年四、五岁以芦管为笔在灰沙上学书，十岁得葛洪《神仙传》，昼夜研寻，爱不释手，萌发了长生不死的梦想，遂有学道修仙之念，致力研究养生之道。陶弘景博通经史，以文章著称，工书善画，兼精琴棋。曾拜道士孙游岳为师，习符图、经法、诰诀，后遍历名山，寻访仙药，成为道教上清派的重要传人。他经历了宋、齐、梁三朝，在宋、齐时期曾做过官。永明十年（492）上表请求辞官入山修道，脱朝服挂于神武门。齐武帝允其所请并赐以布帛，敕命所在州县每月供茯苓五斤，白蜜二升，以助其服饵修炼。隐居于句容县句曲山（今江苏镇江境内茅山），建华阳馆于山中，自号华阳陶隐居。其身虽归隐山林，但“心存魏阙”，梁武帝即位，敬慕其超凡脱俗、智慧圆通，宠信愈盛，恩礼愈笃。屡加礼聘不出，朝廷每遇大事，则遣使就山中咨询，时人誉为“山



中宰相”。大同二年卒，享年八十一岁，卒谥“贞白先生”。

他在茅山隐居期间，边给人治病边采药炼丹，并整理上清经法，撰写了大量的道教著作。所著涉及天文历算、医药养生、地理方物、金丹冶炼等方面。作品达七八十种，可惜大部亡佚。今存世有《养性延命录》、《真诰》、《真灵位业图》、《神农本草经集注》、《效验方》、《太清草木集要》、《太清玉石丹药要集》、《药总诀》、《肘后百一方》等。

所著《养性延命录》收集了齐梁以前历代养生论述，分上下两卷，上卷包括教戒、食戒、杂戒等篇，下卷包括服气疗病、导引按摩、房中术等篇，记载了一些养性延命的具体方法和理论，是我国较早的一部养生学集著。全书引用了许多古籍，如《服气经》、《大有经》、《小有经》、《元阳经》、《黄庭经》等三十余种，其中许多已散失。据作者自述，《养性延命录》的资料还直接取自前人的养生著作如《养生要集》，《养生要集》包括张湛、道林、翟平、黄山四人搜集的养生资料，所以该书是一部集大成的养生专著。总结了前人在养神、炼气、炼形等方面的实践经验，对养生理论和方法做了全面系统的论述，在我国养生学的发展史上占有重要地位。

该书强调自我修炼的积极意义，强调“我命在我不在天”，即人通过养神、养形等自身修炼可以长寿。养神包括“游心虚静，息虑无为”、“少思寡欲”等，即情绪要保持恬淡虚无、心平气和的状态，防止过度劳神劳心。养形包括服气、导引等方法 and “饮食有节，起居有度，不妄动作”的日常起居习惯，以及避免过度劳累，不要过度纵欲等注意事项。该书内容丰富，辑录甚广，许多优秀养生资料因该书而赖以保存和流传。特别是书中提到的“六

字诀”、“五禽戏”等优秀养生功法，实践证明确有其治疗价值，至今流传不衰，备受养生人士的重视和喜爱。

原文以《云笈七笈》卷之三十二《养性延命录》为底本，参照《正统道藏》及其它书校改。

原文中小字为陶弘景原注，主要是作者对难理解术语的解释、对文中观点的评述及资料的引证。

二、《摄生消息论》及作者简介

《摄生消息论》是金、元时丘处机所撰。丘处机(1148—1227)，字通密，号长春子，登州栖霞(今属山东)人，金、元时高道，全真道龙门派创始人，是道教全真派北七真中的核心人物。因孔子名丘，为避孔子的名讳，后将“丘”写成“邱”，故许多文献也写做“邱处机”。丘处机自幼天资聪慧，气度不凡。十九岁时觉悟到世事无常，立志学神仙之道，于是抛家割爱，居昆崙山学道修真。金世宗大定七年(1167)九月，听说全真教祖师王重阳在山东宁海，他便自昆崙山来到宁海全真庵，拜王重阳为师。王重阳对其甚为器重，为其赐名处机，号长春子。

大定十年(1170)，王重阳仙逝后，丘处机与马钰等为师守丧三年。守丧期间，丘处机在马钰的指导下精修苦学。守丧期满，丘处机西入磻溪隐修。在磻溪的六年中，丘处机穴居岩处，虽生活艰苦，但精进专一，昼夜不寐。大定二十年(1180)，丘处机入陇州龙门山继续苦修。由于龙门远离人



境，丘处机遂不再乞食，于岩洞间自己做饭，日止一食，岩有悬泉，可供饮用。经过几番遇险和重病的考验，始终不动心，不退却，终于在龙门成道。在同门诸师兄去世后，丘处机独自担当起弘道传教的重任，影响所及，南宋与金的统治者不断派人召请丘处机，但都被他婉言谢绝。却欣然答应成吉思汗的召请，不顾七十多岁高龄，率弟子西行觐见。经两年多长途跋涉，于元太祖十七年（1222）四月，丘处机入见成吉思汗并告之“欲一天下者，必在乎不嗜杀人”。当成吉思汗询问治理天下的方略时，则对以敬天爱民为本。请教长生久视之道，则告以清心寡欲为要。成吉思汗对其言深表赞同，命左右把他讲的话都记录下来，以之训示诸王子。并赐其虎符、玺书等，尊称丘处机为“神仙”。丘处机西行归来，充分运用成吉思汗赋予他的各项特权大力弘扬全真道，从而使全真道广为传播。元太祖二十二年，丘处机年八十而羽化。至元六年（1269），元世祖忽必烈褒赠其“长春演道主教真人”称号，世称长春真人。

作为重视内丹修炼的全真道龙门派创始人，在丘处机思想体系中养生理论是一个重要组成部分，金、元统治者都曾向其请教过养生之术，而《摄生消息论》即是丘处机系统阐述其养生思想的专著。除《摄生消息论》之外，丘处机另有《大丹指直》、《磻溪集》、《鸣道集》、《玄风庆会录》等著作。

在丘处机看来，养生最根本的就是清净寡欲。“摄生”即今所谓养生，亦称“摄养”，是根据天地四时阴阳消长的变化来调整人的情志、起居、饮食、活动等，所以元代王珪曾说：“特消息否泰而行之藏之，量其才能而负

之荷之，以不流于物，故谓之摄，以安其分，故谓之养”。所谓“消息”，是指随着时间的变化而出现的阴阳消长。《说文》上说：“消，尽也，未尽而将近也。息，喘也，引申为生长之意。”可见，生育长养谓之息，归根复命谓之消，息即是生，消即是灭。所以道书《中和集》也说：“息者消之始，消者息之终；息者气之聚，消者形之散。”消与息两者互相对立，互相转化，互为终始。如春天种子未萌时，看似处于死寂，实际却有新的生命孕育其中，待机而发；至秋，万物收杀，蓬勃生长的状态中却又蕴含着衰败的结果，如此阴阳消长，循环往复。这种春生、夏长、秋收、冬藏的变化时刻贯穿于天地万物，因此，丘处机以四时阴阳消长为主线，以五行相生相克为支干，将人体脏腑变化与四时、五味、五行、五方、五臭、五色等联系起来，形成了复杂的天人一体、人天相应的思想体系。并具体分析了一年四季人的精神调养、起居饮食、脏病相治等养生问题，尤其对老年养生作了着重探讨。

《摄生消息论》全书结构，分为春夏秋冬四部分。每一部分又分三节，介绍各个季节具体的摄生消息、对应的脏器情况以及相脏病法，全面阐述了天地阴阳变化与人体脏器的关系。因为人为天地所生，受天地阴阳消息的影响和制约，所以人的养生活动必须在相互联系、时刻变化的天人相应的体系中调整自身，顺应自然从而达到养生长寿的目的。

丘处机《摄生消息论》的养生理论是在吸收前人思想基础上的进一步综合和发展。其思想主要源于《黄帝内经·素问》、唐代胡愔《黄庭内景五脏六腑图》、孙思邈《千金方》、约晚唐时期的《四气摄生图》、五代后蜀人蒲虔贯的《保生要录》、宋代刘词的《混俗颐生录》等著述，丘处机将



其融会贯通并加以发挥。《摄生消息论》对春夏秋冬四季总括性的描述，如“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣……逆之则伤肝”，源自《黄帝内经·素问》中的《四气调神大论》篇。关于脏腑的总体状况，如脏腑的形象、特点、颜色、相病法、用发声吐气法调脏腑之病、所服之药等，大多源自《黄庭内景五脏六腑图》的内容，如《肝脏春旺》中对肝脏的描述“神形青龙，象如悬匏”就直接取材于《黄庭内景五脏六腑图》肝脏图的内容“其象如悬匏，其神形如青龙”。又如《相肺脏病法》中“肺病热，右颊赤。肺病，色白而毛槁，喘咳气逆……”，就直接源自《黄庭内景五脏六腑图》相病法的内容“肺病热，右颊赤，肺病者，色白而毛槁，喘咳逆气……”等等。关于每个季节人体的状况和相应的调护手段，则基本取自宋代刘词所著的《混俗颐生录》，文中提到的刘处士就是《混俗颐生录》的作者刘词。《摄生消息论》对各季节脏器情况的介绍主要取自《四气摄生图》的“肝脏春王”、“心脏夏王”、“肺脏秋王”、“肾脏冬王”部分，但没有采用其中的“脾脏王四季”篇，却增加了对肝、心、肺、肾颜色的描述以及它们外与山岳、星辰对应的内容。相脏病法部分分别是《黄帝内经·素问》中《风论》篇、《热论》篇、《经脉别论》篇等诊疗理论的进一步发挥。另外，《摄生消息论》也吸收了其他养生类书的内容，例如关于四季食味，如春季“宜减酸益甘以养脾气”、夏季“宜减苦增辛以养肺”等，都来源于《千金方》中“春省酸增甘养脾气，夏省苦增辛养肺气，长夏省甘增咸以养肾气，秋省辛增酸养肝气，冬省咸增苦以养心气”的要求，但省略了“长夏省甘增咸以养肾气”的内容。又如《保生要录》中对避风重要性的论述，如即使盛暑时节，也不能久坐于