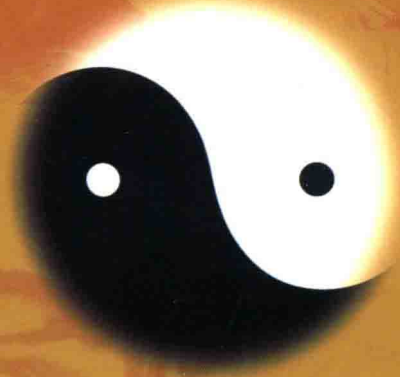


道教典籍選刊

養性延命錄校注

〔梁〕陶弘景 集

王家葵 校注



中華書局

道教典籍選刊

養性延命錄校注

〔梁〕陶弘景集
王家葵校注

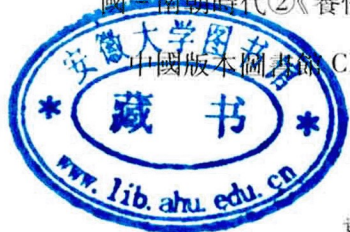
中華書局

圖書在版編目(CIP)數據

養性延命錄校注/(梁)陶弘景集;王家葵校注. —北京:中華書局,2014.9
(道教典籍選刊)
ISBN 978-7-101-10361-8

I. 養… II. ①陶…②王… III. ①養生(中醫) — 中國—南朝時代②《養性延命錄》—注釋 IV. R212

中國版本圖書館 CIP 數據核字(2014)第 182375 號



責任編輯:朱立峰

道教典籍選刊

養性延命錄校注

[梁]陶弘景集

王家葵校注

*

中華書局出版發行

(北京市豐臺區太平橋西里 38 號 100073)

<http://www.zhbc.com.cn>

E-mail:zhbc@zhbc.com.cn

北京瑞古冠中印刷廠印刷

*

850×1168 毫米 1/32·9%印張·2 插頁·210 千字

2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月北京第 1 次印刷

印數:1-3000 冊 定價:35.00 元

ISBN 978-7-101-10361-8

道教典籍選刊緣起

道教是我國土生土長的宗教，歷史悠久，可以溯源到戰國時期的方術，甚至更古的巫術，而正式形成於東漢時期。它是我國傳統文化的重要組成部分，對我國人民的思維方式、生活方式，對古代科學、技術的發展，都產生過重大影響，並波及社會政治、經濟等各方面。

道教典籍極爲豐富，就道藏而言，多達五千餘卷，是有待進一步發掘、清理和利用的文化遺產之一。爲便於國內外學術界對道教及其影響的研究，便於廣大讀者瞭解道教的概貌，我們初步擬訂了《道教典籍選刊》的整理出版計劃。其中既有道教最基本的典籍，也包括各種流派的代表作，有不少書與哲學、思想史關係密切。所有項目，都選用較好的版本作爲底本，進行校勘標點。

由於我們缺乏經驗，工作中難免有失誤之處，亟盼關心此項工作的專家和廣大讀者給以指導與幫助。

中華書局編輯部

一九八八年二月

前言

據養性延命錄序，此書以養生要集爲藍本，「略取要法，刪棄繁蕪，類聚篇題，分爲上下兩卷，卷有三篇，號爲養性延命錄」。

養性延命錄不見於唐以前史誌著錄，似乎也未曾被徵引，直到北宋初，雲笈七籤卷三十三始載有本書序言及其中四篇，而同時代的崇文總目卷九道書類雖有養生延命錄一卷，卻被標注爲「闕」，可見本書在當時流傳尚不廣泛。南宋以降，通志、宋史藝文志等皆有著錄，周守中養生類纂大約是引用本書最早者，明代正統道藏洞神部方法類臨字號尚存本書全帙。

自宋代以來，養性延命錄的作者便有陶弘景、孫思邈兩說，如通志卷六十七道家三修養類著錄「養性延命集二卷，陶弘景撰；又二卷，孫思邈撰」。正統道藏二卷本的養性延命錄雖題「華陽陶隱居集」，卻在序言之末有小字說：「或云此書孫思邈所集。」近現代研究者幾乎都將本書的著作權歸諸陶弘景①，

① 有關養性延命錄的考證研究，以朱越利刊載於世界宗教研究一九八六年一期的論文養性延命錄考最爲詳贍，晚出相關研究資料及各種養性延命錄整理本皆從其說。

書中若干細節也基本支持這一說法，故這本養生延命錄校注仍題為「梁陶弘景撰」。但客觀言之，迄今爲止，仍缺乏足夠的證據爲此疑問畫上句號^①。

不僅養生延命錄的作者存在疑問，養生要集的作者張湛究竟是誰，也有不同意見。根據現有材料，亦很難得出確切結論，只能暫時存疑^②。

① 關於本書的作者，儘管我在陶弘景叢考中也支持陶弘景的著作權，在這冊養生延命錄校注中，更舉出若干細節證據贊成此說，但仍有一些關鍵問題讓我疑惑。一般而言，前代名人的著作很少被後人冒名，相反，後代著作更容易被署以古人之名。孫思邈或許在近代以後，「名氣」漸漸有壓過陶弘景的傾向，而清代以前，無論是作爲隱逸、道士、神仙，還是作爲文化、政治人物，乃至作爲醫藥專家，陶弘景的「聲望」都高居孫思邈之上，如果此書成於陶弘景之手，實在想不出託名孫思邈的理由。不特如此，陶弘景留下的道教著作，如真誥、登真隱訣、上清握中訣、太清經等，都有明顯的上清派烙印，而本書服氣、導引、房中諸篇，幾乎看不到上清派的影子，這不太符合陶弘景的著作特徵。因爲本書引用文獻皆止於陶弘景之前，故我也不以爲本書是孫思邈的著作。或許存在這樣的可能，養生延命錄是六朝某一位無名氏的作品，傳抄中或署陶弘景，或託孫思邈，各自流傳，直到宋人著錄，同時見到這兩種版本，遂取年代較早的陶弘景爲作者，而附帶提到別本署有孫思邈之名。

② 隋書經籍志醫方類著錄養生要集十卷，張湛撰。此書唐代尚存，並流傳日本，丹波康賴撰醫心方引用本書將近萬言。漢、魏以來，見於文獻的張湛有三，一爲東漢的張湛，一爲東晉的張湛，一爲北魏的張湛。因爲養生要集引用材料的年代訖止於魏、晉，故後漢的張湛可以排除在外。論者在另兩位張湛中尋找養生要集的作者，主要觀點有三：東晉張湛作，這是楊伯峻在列子集釋中的意見；北魏張湛作，見丁國鈞補晉書藝文志；東晉張湛是養生要集四位作者之一，而北魏張湛則是養生要集的編輯者，這是朱越利的意見。我傾向於接受東晉張湛爲本書作者的觀點，似不必再枝蔓到北魏的張湛。

另一部懸疑待決的著作是太清道林攝生論。養生延命錄序言提到，「前彥張湛、道林之徒，翟平、黃山之輩，咸是好事英奇，志在寶育，或鳩集仙經、真人壽考之規，或得採彭鏗、老君長齡之術，上自農、黃以來，下及魏、晉之際，但有益於養生，及招損於後患，諸本先皆記錄」。據湯用彤的意見，「道藏群帙有太清道林攝生論，道林當即養生延命錄序中所言之道林也」^①。朱越利進一步揭示此書與千金要方卷二十七養性的關係，認為千金要方所載，「實即道林攝生論的另一殘本，比太清道林攝生論殘闕較少」^②。其說有理。今將道藏本太清道林攝生論作為附錄，收入本書，以供讀者研究。

這本養生延命錄校注以道藏本養生延命錄為底本，簡稱「道藏本」（或徑稱「底本」），校以雲笈七籤卷三十三，徑稱為「雲笈七籤」，省略卷帙。

養生要集是養生延命錄文獻之上源，見於醫心方和至言總中的佚文仍可以與本書相參^③，故用作參校本。至言總有道藏本和雲笈七籤卷三十五節略本，校勘時分別注明。

- ① 湯用彤讀道藏札記之關於養生延命錄，見湯用彤學術論文集，中華書局，一九八三年，四〇五頁。
- ② 見前揭朱越利論文。朱引用道藏析為九十三卷的孫真人備急千金要方，養生居卷八十一、八十二、八十三。今仍以宋本為準，養生在千金要方卷二十七。
- ③ 至言總五卷，見正統道藏太玄部，題「會稽禹穴道士范儵然撰」。范儵然生平不詳，因雲笈七籤引用本書，故必成於五代以前。至言總並沒有直接提到養生要集的書名，但內容多與醫心方引養生要集以及養生延命錄相合，因至言總的文字更接近於前者，故初步判斷至言總所據文獻為養生要集，而非養生延命錄。

千金要方、千金翼方有部分內容與本書有關，因千金方版本複雜，不取為校本，僅在必要時引用，特殊情況注明所據版本。養生類纂大量引用養生延命錄文字，但引文出處標注不統一，或注明出自養生（生）延命錄，或稱出自養生延命錄所引書，或稱出自雲笈七籤，疑其所據者為雲笈七籤本，故校勘價值不高，僅必要時提到。至於其他道書及醫書，養生書亦引用本書，或不成系統，或年代較晚，故亦不取為校本，僅需要時提到。

前人校勘成果，所見者有丁光迪校注本、麥谷邦夫訓注本、甯越峰等注譯本、中華道藏蔣力生點校本、王文宏等評注本，凡有借鑒，皆逐一注明。其中麥谷邦夫訓注本對本書幫助尤大，此書為鄭金生教授所賜，特致感謝。

養生延命錄校注由原文、注釋、校勘記三部分構成。原文大字，原注文仍作小字。注釋文字緊隨原文，標以【注】字。校勘記置於頁末。

本書除附錄太清道林攝生論外，還附錄一部太清經輯注。太清經的情況非常複雜，道教義樞卷二云：「大道炁之所結，炁清體太，故曰太清，以境曰經也。今謂此經，從所輔之境得名，何者？此經既明金丹之術，服御之者，遠昇太清，故言泰清也。」此當指漢代以來以「太清」為名的金丹類文獻，如抱朴子內篇金丹中提到的太清經、太清丹經之類^①，這也是太清系列經典的主流。而據唐、宋文獻記載，陶

① 抱朴子內篇遐覽鄭隱藏書中亦有太清經。

弘景也曾撰著或編輯過一部太清經。如唐釋道世法苑珠林卷五十五破邪篇第六十二說：「梁時陶弘景造太清經及衆醮儀十卷。」^①此言撰著。宋代白玉蟾玉隆集卷三十六諸仙傳胡天師條說：「至陶洪景校茅山華陽洞太清經七十卷，天師亦與焉，背縫盡朱書其姓名，覽者皆見之。」此言編輯。釋道世將陶弘景造太清經與王褒造洞玄經、張陵造靈寶經、葛玄造上清經等並列，顯然把這部太清經視爲大經；而尚書故實云：「陶貞白所著太清經一名劍經，凡學道術者，皆須有好劍、鏡隨身。」則又將太清經局限爲劍經。陶弘景太清經的情況究竟如何，頗不易知。道經及外書徵引太清經條文甚夥，內容龐雜，亦難於甄別。日本醫心方引用太（大）清經佚文萬餘言，包括合藥禁忌、服食處方、服氣導引、房中術等，涉及範圍與養生延命錄大致相當，內容則基本沒有重合。同樣沒有確切證據能夠證明，這一定是陶弘景的太清經，整理出來，供研究者參考^②。

王家葵

二〇一二年十一月十八日於成都

二〇一三年二月二十六日修訂

① 此句亦見全唐文卷九百十二所載道世辨道經真偽表。

② 這篇太清經輯注，準確說應該名爲「醫心方徵引太清經佚文輯注」。另據日本國見在書目，有大清經十二卷，謂「玄超」撰，此書之前爲「黃帝八十一難經九卷，楊玄操撰」，「八十一難音義一卷，同撰」，疑此大清經之玄超，仍是指楊玄操。存此待考。

參考文獻

- 白虎通疏證，清陳立撰，吳則虞點校，中華書局，一九九四年。
- 抱朴子內篇校釋（增訂本），王明校釋，中華書局，一九八六年。
- 備急千金要方，唐孫思邈著，據江戶醫學影北宋刊本影印，人民衛生出版社，一九五五年。
- 千金翼方，唐孫思邈著，據元大德梅溪書院本影印，人民衛生出版社，一九五五年。
- 本草經集注（輯校本），梁陶弘景編，尚志鈞、尚元勝輯校，人民衛生出版社，一九九四年。
- 醫心方，日本丹波康賴撰，據淺倉屋藏版影印，人民衛生出版社，一九五五年。
- 醫心方，日本丹波康賴撰，高文鑄等校注研究，華夏出版社，一九九六年。
- 博物志校正，西晉張華著，范寧校正，中華書局，一九八〇年。
- 昌言校注，漢仲長統撰，孫啓治校注，中華書局，二〇一二年。
- 重修政和經史證類備用本草，宋唐慎微撰，據原刻晦明軒本影印，人民衛生出版社，一九五七年。
- 初學記，唐徐堅等著，中華書局點校本，一九六二年。
- 登真隱訣輯校，梁陶弘景撰，王家葵輯校，中華書局，二〇一一年。

爾雅義疏，清郝懿行撰，北京市中國書店，一九八二年。

韓非子集解，清王先慎撰，中華書局，一九九八年。

漢書，漢班固撰，唐顏師古注，中華書局點校本，一九六二年。

漢魏六朝百三名家集，明張溥編，廣陵古籍刻印社，一九九〇年。

淮南鴻烈集解，劉文典撰，中華書局，一九八九年。

黃帝內經太素校注，李克光、鄭孝昌主編，人民衛生出版社，二〇〇五年。

經典釋文，唐陸德明撰，上海古籍出版社，一九八五年。

老子道德經河上公章句，王卡點校，中華書局，一九九三年。

老子古今：五種對勘與析評引論，劉笑敢著，中國社會科學出版社，二〇〇六年。

老子指歸，漢嚴遵著，王德有點校，中華書局，一九九四年。

類經，明張介賓編著，人民衛生出版社，一九六五年。

列子集釋，楊伯峻撰，中華書局，一九七九年。

靈樞經校釋，河北醫學院校釋，人民衛生出版社，一九八二年。

論衡，東漢王充著，上海人民出版社，一九七四年。

齊民要術校釋，後魏賈思勰原著，繆啓愉校釋，中國農業出版社，一九九八年。

千金翼方，唐孫思邈著，清翻刻元大德梅溪書院本，人民衛生出版社，一九五五年。

日知錄集釋，清顧炎武著，黃汝成集釋，樂保群、呂宗力校點，上海古籍出版社，二〇〇六年。

神農本草經輯注，馬繼興主編，人民衛生出版社，一九九五年。

神仙傳校釋，晉葛洪撰，胡守為校釋，中華書局，二〇一〇年。

史記，漢司馬遷撰，中華書局點校本，一九八二年。

素問注釋匯粹，程士德主編，人民衛生出版社，一九八二年。

太清導引養生經·養性延命錄，丁光迪校注，中國中醫藥出版社，一九九三年。

陶弘景集校注，梁陶弘景著，王京州校注，上海古籍出版社，二〇〇九年。

外臺秘要方，唐王燾撰，高文鑄校注，華夏出版社一九九三年。

緯書集成，日本安居香山、中村璋八輯，河北人民出版社，一九九四年。

王弼集校釋，魏王弼著，樓宇烈校釋，中華書局，一九八〇年。

五行大義，隋蕭吉撰，錢杭點校，上海書店出版社，二〇〇一年。

悟真篇淺解（外三種），宋張伯端撰，王沐淺解，中華書局，一九九〇年。

養性延命錄，梁陶弘景撰，甯越峰注釋，朱德禮校譯，內蒙古科技出版社，二〇〇二年。

養性延命錄·攝生消息論，王文宏、崔志光評注，中華書局，二〇一一年。

養性延命錄訓注，日本麥谷邦夫編譯，「中國古代養生思想的總合的研究」研究成果報告書（三），昭和六十二年（一九八七）。

醫心方，日本丹波康賴撰，高文鑄等校注研究，華夏出版社，一九九六年。
藝文類聚，唐歐陽詢撰，上海古籍出版社，一九八二年。
飲食須知，元賈銘著，吳慶峰、張金霞整理，山東畫報出版社，二〇〇七年。
莊子集釋，清郭慶藩撰，王孝魚點校，中華書局，一九六一年。
諸病源候論校注，丁光迪主編，人民衛生出版社，一九九一年。

目 録

前言	一
参考文献	六
養性延命録序	一
養性延命録卷上	七
教誡篇第一	七
食戒篇第二	八七
雜誠忌穰害祈善篇第三	一一一
養性延命録卷下	一四三
服氣療病篇第四	一四三
導引按摩篇第五	一六五

御女損益篇第六

.....

一八三

附錄一 太清道林攝生論

.....

二〇七

附錄二 太清經輯注

.....

二三九

養性延命錄序

夫稟氣含靈，唯人爲貴^(一)。人所貴者，蓋貴爲^①生^(二)。生者神之本，形者神之具。神大用則竭，形大勞則斃^(三)。若能遊心虛靜，息慮無爲^(四)，服^②元氣於子後^(五)，時導引於閑室，攝養無虧，兼餌良藥，則百年耆壽，是常分也。如恣意以耽聲色，役智而圖富貴，得喪恒切於懷^(六)，躁撓未能自遣^(七)，不拘禮度，飲食無節，如斯之流，寧免夭傷之患也？

【注】

〔一〕夫稟氣含靈，唯人爲貴。唐律疏議卷一名例云：「稟氣含靈，人爲稱首。」意思與本文同。

① 爲 雲笈七籤作「於」。

② 服 雲笈七籤作「候」。

③ 恒切於懷 雲笈七籤作「榮於懷抱」。

唐律疏議此句下有注釋云：「天以二氣五行化生萬物，氣以成形，惟人也得其秀而最靈。」書太誓曰：惟天地，萬物父母。惟人，萬物之靈。謂稟受天地之氣而含虛靈者，萬物之中，惟人爲先。」按，「秉氣含靈」爲生靈之泛稱，意思略同於佛教之「含識」，六朝以來用者甚多，如王僧孺懺悔禮佛文云：「稟氣含靈，莫聞斯本；宵形賦影，靡測由來。」黃帝內經素問天元紀大論「布氣真靈，總統坤元」句王冰注云：「故有稟氣含靈者，抱真氣以生焉。」

〔二〕人所貴者，蓋貴爲生。千金要方卷二十七養生序第一皇甫隆答魏武云：「臣聞天地之性，唯人爲貴，人之所貴，莫貴於生。」

〔三〕生者神之本，形者神之具，神大用則竭，形大勞則斃。史記太史公自序云：「凡人所生者神也，所託者形也。神大用則竭，形大勞則敝，形神離則死。死者不可復生，離者不可復反，故聖人重之。由是觀之，神者生之本也，形者身之具也。」亦參本書教誠篇第一「太史公司馬談曰」條。

〔四〕若能遊心虛靜，息慮無爲。楚辭遠遊云：「漠虛靜以恬愉兮，澹無爲而自得。」亦參本書教誠篇第一引嚴君平老子指歸云：「遊心於虛靜，結志於微妙，委慮於無欲，歸計於無爲，故能達生延命，與道爲久。」

〔五〕服元氣於子後。服元氣乃是食元氣之意，楚辭九思云：「食元氣兮長存。」本書教誠篇第一引神農經云：「食元氣者地不能埋。」雜誠忌穰害祈善篇第三云：「是知服元氣、飲醴