

## 《养性延命录》之学术思想研究

樊旭<sup>1</sup>, 王明伟<sup>1</sup>, 谷峰<sup>1</sup>, 廖威<sup>2</sup>

(1. 辽宁中医药大学 辽宁 沈阳 110847; 2. 解放军第463医院 辽宁 沈阳 110042)

**摘 要:**《养性延命录》是我国早期养生专著中最具代表性、最优秀的著作之一。针对其主要的养生思想、养生方法进行凝练, 提出其思想精要, 并对各篇中的“教”、“理”、“法”、“诫”提出自己的观点, 以供学者参考。

**关键词:** 养性延命录; 养生思想; 方法

中图分类号: R151.1

文献标志码: A

文章编号: 1673-7717(2015)04-0837-03

### Medical Health Preservation Thoughts Marrow of “Yangxing Yanminglu”

FAN Xu<sup>1</sup>, WANG Mingwei<sup>1</sup>, Gu feng<sup>1</sup>, Liao wei<sup>2</sup>

(1. Liaoning University of Traditional Chinese Medicine, Shenyang 110847, Liaoning, China;

2. Hospital 463 of PLA, Shenyang 110042, Liaoning, China)

**Abstract:** Yangxing Yanminglu is one of the most representative and famous works among China's early health preservation monographs. This paper summarized its essential parts according to its main health preservation thoughts and methods. Furthermore, the paper proposes its own viewpoint about the ideas of “dogma”, “mechanism”, “method”, “commandment” described in each chapter of the book for scholars' reference.

**Key words:** Yangxing Yanminglu; Medical health preservation thoughts; Medical health preservation methods

陶弘景(公元456~536年),南朝齐、梁时期道教理论家、著名医药学家,字通明,自号华阳隐居,丹阳秣陵(今江苏南京)人。陶氏师事孙游岳,受上清经法,是上清经之重要传人;后初涉医界,师承葛洪学术思想,专心研习参悟,凭自己潜心研究,终成一代名家,享年81岁。他的学术思想脱胎于先秦老庄哲学和晋代葛洪的神仙道教,并杂有儒家和佛教观点,主张儒、释、道三教合流。生平著述很多,在医药养生领域有很深的研究和造诣,其丰富的医药养生思想集中体现在《养性延命录》一书中<sup>[1]</sup>。书收入明代《正统道藏·洞神部》方法类,题为《华阳陶隐居集》。

《养性延命录》是我国早期养生专著中最具代表性、最优秀的著作之一,是陶弘景系统总结归纳前人养生理论和方法而撰集的一部重要道教养生著作。论述了上自农黄,下至魏晋时期,包括彭祖、老子等历代养生名家的养生理论、方法及禁诫。陶氏集诸家养生精华,经过“删弃繁芜,类聚篇题”著《养性延命录》上下两卷。全书分为六篇,上卷有《教诫》、《食诫》、《杂诫》三篇,先示其理,后言违背之

祸,教人以此为诫;下卷有《服气疗病》、《导引按摩》、《御女损益》三篇,授人正确的养生大法。《养性延命录》在系统归纳总结前人养生经验的基础上,提出了一整套养生理论和方法,堪称魏晋道教医学养生学集大成著作。其中所集魏晋以前养生著作多达三十多种,内容十分丰富。特别是其中辑录了一些早已散佚的早期养生学著作,如晋代著名养生家张湛的《养生要集》,使其精华部分得以留存至今,泽被后世,弥足珍贵<sup>[1]</sup>。

#### 1 学术思想精要

《养性延命录》一书,蕴藏着丰富的养生思想与具体方法,并成为后人养生实践的行动指南。其养生思想精要有三。

##### 1.1 以人为本,强调养的主体是“人”,方法是“生”

陶弘景历来强调,人体的强壮或衰弱、长寿或短命、其原因应归之于人自身<sup>[2]</sup>。《大有经》:“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”。

养生方法重在“生”。序言开篇第一句也指出“夫禀气含灵,唯人为贵。人所贵者,盖贵为生”,后在《教诫·仙经》中强调“我命在我,不在天”。强调人的自然属性与主观能动性,强调养生过程要始终以保养生命为根本,并坚守养生之法为“守道”。即养生的人不要违反自然的规律,人要与自然规律相互协调,相互补充。“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

收稿日期: 2014-12-12

基金项目: 国家重点基础发展计划(973计划)项目(2013CB532004); 沈阳市社会发展科技攻关专项项目(F11-262-9-47)

作者简介: 樊旭(1972-),男,辽宁朝阳人,副教授,硕士研究生导师,博士,研究方向: 中医养生康复理论与实践研究。

通讯作者: 谷峰(1973-),男,辽宁沈阳人,教授,硕士研究生导师,研究方向:《黄帝内经》的康复理论与实践研究。

勿失生。使道与生相守,生与道相保”(《教诫·混元妙真经》)。

而儒家思想同样也重视“以人为本”的思想。但其出发点及意义与陶氏不同。《孝经·圣治》:“天地之性,人为贵。”“夫霸王之所始也,以人为本。本理则国固,本乱则国危。”(《管子·霸言》)《管子》明确提出了“以人为本”的理念,并从维护诸侯王统治的利益出发,提醒统治者要满足人的需要,要充分关怀人的价值,尊重人格和人的自我意志。这种“以人为本”的思想为儒家所吸收,并融入仁爱礼乐的内容,成为中华民族人文精神的始基。同时,这种“人为贵”的思想,也成为儒家养生的重要思想基石<sup>[3]</sup>。

儒家养生的重要方法是“德”生天地。相传孔子整理《易传·系辞下》就提出了“天地之大德曰生”的命题<sup>[3]</sup>。天地是化育万物的本原。生,既天地自身生命运动,德能又是天地的根本。《礼记·礼运》云“人者,其天地之德,阴阳之交,鬼神会之,五行之秀气也。”强调德能是天地自然的根本,人为天地所生、阴阳所化也。

### 1.2 以形神一体观为内核,强调“游心虚静,息虑无为”

“形”一般是指人或事物有形实体或态势,如《易·系辞上》:“见乃谓之象,形乃谓之器”;“神”:有广义和狭义之分,广义的神,是指人的一切生命活动,包括面色眼神、言语声音、应答反应、肢体活动等;狭义之神仅指人的精神意识思维活动,包括魂、魄、志、意、思、虑、智等各种心理思维过程和喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情志变化<sup>[4]</sup>。形神一体观的内核是人们不仅要被动地适应自然和社会的客观环境,更要主动地调摄身心,正所谓“游心虚静”;通过调摄身心,增强人体对环境的适应性,从而获得健康的体魄和心理,以达“息虑无为”之目的。是《内经》的整体生态医学思想的具体体现<sup>[5]</sup>。

《教诫·太史公司马》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”。劳逸历来是养生中重要问题。身体过劳而死或夭亡者、耗神早衰者古今比比皆是,倍受古代养生家的关注。因此,陶氏认为“闲心劳形,养生之方也”(《教诫·列子》)是静神养心、慎劳养形的根本方法。《小有经》也提出“养生十二少”、“养生十不思”、“养生九莫”、“养生十要”等具体方法,可视作“养生之都契”之原则。

陶氏还提出的“体欲常劳,食欲常少,劳无过极,少无过虚”的劳逸适中的原则,也体现了形神兼养、形神一体的养生原则与方法,对后世影响甚深。

### 1.3 以整体养生观为根本,强调多种方法相结合,以达到耆寿

“服气”、“导引”是历代养生专家专著所推崇的。《素问·上古天真论》曰“余闻上古有真人者,提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一,故能寿蔽天地,无有终时,此其道生”、“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”《内经》一直认为导引是养生的重要方法。《养性延命录》强调以“服气”、“导引”为主体,以“食诫”、“垂饵良药”、“御女损益”为辅助,兼有“襍害”、“祈善”、“慎声色”

等综合运用的方法,达到“摄养无亏,垂饵良药,则百年耆寿,是常分也”。体现《素问·上古天真论》:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,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”的养生原则与方法,对后世医家、道家防病治病、益寿延年的养生实践具有着重要的指导价值。

## 2 养生理法

### 2.1 教诫之理

陶弘景非常重视元气对人体的养生作用,提出服食、药饵及静神来增长元气,并提出具体方法及禁忌。开篇先引用《神农经》中食谷、石、芝、元气及药饵对人体的作用,示“不死”的根本是“天地之根,绵绵若存,用之不动”,强调元气的养生作用与重要性。《灵枢·刺节真邪》曰“真气者,所受于天,与谷气并而充身者也。”张介宾也云“真气即元气也。气在天者,气在鼻而喉主之;在水谷者,入于口而咽主之。”真气在人的生长壮老已生命过程中起着重要作用,是人赖以维持生命、维护健康的物质<sup>[6]</sup>。

通过“人这生也,动皆之死地,十有三”的生死道理,强调“人”养“生”的重要性,引先贤列子的箴言教诫后人要遵循“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”、“一体之盈虚消息,皆通于天地,应于万类,和之于始,和之于终。静神灭想,生之道也”等主要观点。陶氏提出的“养生十二少”、“唾液养生法”、“养生十不思”、“养生九莫”等具体理法及禁忌,被广为流传,其中药王、养生大家孙思邈对“十二少”、“十不思”<sup>[7]</sup>更是奉为珍宝。

### 2.2 《食诫》之理

陶弘景历来认为“百病横天,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”,又引真人之言“虽常服药物而不知养性之术,亦难以长生也”,示养性之道不损寿者,唯“不欲饱食便卧,及终日久坐”两法。告诫人们食、饮每日都不可断绝,它的作用是服药物所不能代替的,但饱食后久坐、立即睡觉不是养生的方法,会损伤寿命的。通过强调“利”与“害”之理,倡导食毕当行、进食顺序、食欲少而数、食物相克、四时宜食及饮食禁忌等饮食养生方法,与《内经》在“天人合一”、“天人相应”的哲学理论框架下,提出“饮食有节”,“谨和五味”等重要食养原则<sup>[8]</sup>同出一辙。如此之法以达“中士”、“上士”尽“与天同年”。

### 2.3 《杂诫》之理法

《杂诫》内容非常丰富,体现养生的整体观<sup>[9]</sup>,是多种养生方法的综合运用。告诫人们在日常生活中应当遵循的禁诫,以及如何襍害与祈善求福。通过不良的起居、行卧、视听、言语、沐浴及情志等方面的教训与禁忌,强调五种养生之法。分别是:(1)复阴阳之术是不死之道。(2)服元气、饮醴泉,乃延年之本。(3)冬日温足冻脑,春秋脑足俱冻乃圣人之常法。(4)凡卧,春夏欲得头向东,秋冬头向西,有所利益。(5)枸杞菜煮汤沐浴法是光泽皮肤、不病不老之法。其中,阴阳之术、服元气是道教养生之根本。阴阳之术是房中之法,《汉书·艺文志》记有“房中八家”,而房中术又被称为“阴阳之术”,“采阴益阳之术”,因此“阴阳”常用来表示与房中有关的内容<sup>[10]</sup>。服元气,即服真气之法

前面已经提到,在此不赘述。温足冻脑是汉代之盛行  
的养生之法,重视足部的保暖是人们生活中的养生常识。这个  
养生认识在中医养生的发展史上有着悠久的历史,早在  
《脉法》当中就有明确的论述<sup>[11]</sup>。枸杞菜煮汤沐浴法为药  
浴养生之妙法。

#### 2.4 《服气疗病》之法

陶弘景历来认为:服气、行气、闭气纳息是“治身之  
要”。所谓服气,乃“常以鼻纳气,含而漱满,舌料唇齿咽  
之”;行气,乃“正体端形,心意专一,固守中外,上下俱闭,  
神周形骸,调畅四溢,修守关元”;闭气,乃“导引闭气,以攻  
所患,必存其身、头面九窍,五脏四肢,至于发端,皆令所在,  
觉其气云行体中”。强调“气不行则生病”、气“满而足实,  
因之而众邪自出”、故“食生吐死,可以长存”。他还认为:  
凡人均“纳气有一,吐气有六”,即六字吐纳气法,可“委曲  
治病”,是治疗“五劳”、“六极”、“七伤”、“七痛”的“愈病长  
生要术”。

#### 2.5 《导引按摩》之法

《导引按摩》之法众多,如叩齿、漱津、闭气、握固、干  
浴、摩面、熨眼、梳头、五禽戏等,总的来讲,特点有三。首先  
非常重视择时导引,讲究导引的次数及部位。如“清旦未  
起,先啄齿二七”、“平旦,以两手掌相摩令热,熨眼三过”、  
“常每旦啄齿三十六通”及“晨夕以梳梳头,满一千梳”等。  
其次强调多种导引方法综合使用,提高养生效果。如《导  
引经》中“清旦未起,先啄齿二七,闭目握固,漱满唾三咽。  
气寻闭不息自极,极乃徐徐出气,满三止。便起狼踞鸱顾,  
左右自摇,亦不息自极,复三。便起下床,握固不息,顿踵  
三。还上一手、下一手,亦不息自极,三。又叉手项上,左右  
自了捩不息,复三。又伸两足及叉手前却,自极,复三。皆  
当朝暮为之,能数尤善。”第三崇尚华佗之法“五禽戏”,以  
动身清谷。陶公认为“人体欲得劳动,但不当使极耳。人  
身常摇动,则谷气消、血脉流通、病不生”,故推崇华佗之  
“五禽戏”,以“消谷气,益气力,除百病”,并强调“能存行之  
者,必得延年”。

#### 2.6 《御女损益》之理法

《御女损益》是我国古代一篇重要的房事养生文献,陶  
弘景从损与益两个方面详细论述了房事生活与养生健体的  
关系,其中蕴涵了丰富的性医学思想<sup>[1]</sup>,经常为后世诸家  
所引用。其主要观点有六个方面。一是主张房事养生要以  
精为宝。“命本者,房中之事也”为生命之根本。“凡养生,  
要在于爱精”、“道以精为宝,施之则生人,留之则生身”,反  
之则“妄施而废弃,损不觉多,故疲劳而命堕”。二是强调  
施精要慎、忍。房事之法“交接则泻精,精不得长益,行精  
尽矣”,近而出现“精少则病,精尽则死”,故警示“不可不  
忍,不可不慎”;忍的主要方法不是绝欲,而是要“数交而时  
一泄”,这样才能“精气随长,不能使人虚损”。三是不提倡

绝欲,要独卧,不要独守。“凡男不可无女,女不可无男”,  
不主张绝欲,反之则“若孤独而思交接者,损人寿,生百  
病”。还主张“上士别床,中士异被,服药千裹,不如独卧”。  
对于老年人而言,强调因人而异。“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”,认为老年人若能房事养生,则“服药百种,不如此  
事可得久年也”。四是依四时施精。随着时间的发展,  
古人与今人体质等各方面均有差异,但依据季节而施精  
的观点是有意义的。如“春三日一施精,夏及秋一月再  
施精,冬常闭精勿施。夫天道,冬藏其阳,人能法之,故  
得长生。冬一施,当春百”。五是强调要“施泻之法,须  
当弱入强出”。此法为具体之法,强调为“知生之术”,  
反之则“良命乃卒”。六是房中禁忌。强调行房“天  
忌”、“人忌”及“地忌”。

《养性延命录》博取众长,引名家之说,言已养生之  
“教”、“理”、“法”、“诫”,以阐明养生之“道”,观点精辟,文  
字简练。以朴素唯物辩证养生思想,贯穿始终,对后世养生  
家的影响颇深。《养性延命录》<sup>[12]</sup>不但具有版本学、文献学  
方面的价值<sup>[13]</sup>,时至今日,其文学、文献学及医学养生学的  
价值仍彰显异彩,具有重要意义。

#### 参考文献

- [1] 盖建民. 陶弘景《养性延命录》医学养生思想探微[J]. 江西  
中医学院学报, 2003(2): 23-25.
- [2] 赵友琴. 我命在我不在天——读陶弘景《养性延命录》[J]. 医  
古文知识, 1994(2): 36-39.
- [3] 蒋力生. 论儒家的生命观及其养生学意义[J]. 上海中医药杂  
志, 2008(12): 49-50.
- [4] 张亚军等. 形神及形神一体观的源流考辨[J]. 中华中医药杂  
志, 2008(10): 876-878.
- [5] 何颖. 《黄帝内经》养生思想探析[J]. 中医药理论研究医学  
与哲学(人文社会医学版), 2010(31): 56-57.
- [6] 金香兰. 《黄帝内经》养生理论[J]. 中国中医基础医学杂志,  
2012(5): 465-467.
- [7] 苏礼. 孙思邈养生十二法[J]. 孙思邈养生文化研讨会论文  
集, 2008(9): 151-157.
- [8] 樊旭等. 《黄帝内经》择食之辨[J]. 中国中医基础医学杂志,  
2012, 18(7): 713-715.
- [9] 谭颖颖; 刘昭纯. 整体思维模式在中医养生理论建构中的主  
导作用[J]. 陕西中医, 2011(9): 1196-1198.
- [10] 漆浩. “法于阴阳, 和于术数”之我见[J]. 安徽中医学院学  
报, 1989(2): 15.
- [11] 刘东明等. 经脉走向与“寒头暖足”养生之道[J]. 中国针  
灸, 2010(7): 598.
- [12] 陶弘景. 养性延命录; 宁越峰注释[同]. 赤峰: 内蒙古科学  
技术出版社, 2002: 6.
- [13] 朱越利. 《养性延命录》考[J]. 世界宗教研究, 1986(1): 50.

本刊在线投稿采编平台: zhzyyxk.cbpt.cnki.net