

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

两头通风的房屋或夹道之中,而且“不可露卧”等。但《摄生消息论》做了更深入的论述,认为不但不能在过廊巷堂、破窗处乘凉,即使睡觉时让人扇风取凉都不可取。

《摄生消息论》的养生思想,主要包括情志调摄、饮食起居、保健和治疗方法。情志调摄主要是顺应春生、夏长、秋收、冬藏的变化,使情志与天时相应。如春天木旺,木须条达,人须舒畅,故“当眺园林亭阁虚敞之处,用摠滞怀,以畅生气。不可兀坐以生他郁”等。饮食主要是根据五脏的生克关系来决定五味的增减,主要思想是减损偏盛的脏腑而补益衰弱的脏腑,以求得平衡。如春天肝木旺,肝木味酸,饮食就不能再有过多的酸味,同时,木旺则克土,脾土受到肝木克制而受损,为了补益受克制的脾土,所以“当春之时,食味宜减酸益甘以养脾气”。另外,选择食物还要照顾季节和食物的特性,如春天因木旺导致脾胃受克制而功能减弱,就要避免吃一些难于消化的食物,所以“人家自造米面团饼,多伤脾胃,最难消化,老人切不可饥腹多食”。夏天气温高,人体代谢旺盛,食物选择就要“宜食菽以寒之,不可一于热也。”秋天气候干燥,养生就要滋阴润燥,麻子仁味甘平,质润多脂,功能润燥通便,因大肠与肺相表里,故能养阴润燥。所以“秋气燥,宜食麻以润其燥”。冬天天寒地冻,万物收藏,食物必须有助于抵御风寒而不扰动阳气,故“宜服酒浸补药,或山药酒一二杯”。凡此种种,都体现了以食疗防治为主而不轻于用药的原则。

起居须遵循的基本原则是顺应四时。春生、夏长、秋收、冬藏表现在起居上就是春夏两季的生长阶段,要减少睡卧,“夜卧早起”,以免阻碍阳



气抒发。而秋季天地开始收敛，所以阳气也要渐渐伏藏，所以要“早卧早起”，到冬季就要完全敛藏，所以“早卧晚起，必待日光”了。

穿衣要根据冷暖增减适度，既要防寒，又有防热，还要防湿。热时减衣不能“暴去”，冷时加衣不能“一顿便多”，都要渐减渐增，以便机体逐渐适应外界变化。穿衣既不能太凉而受寒，也不能太热而生燥，“无寒即已”，并告诫“无着暖衣”。还不能穿湿衣，“禁寒饮，并穿寒湿内衣”。

因为风为百病之长，尤其老人要特别注意，风冷易伤腠理，进而损伤脏腑，酿成大患。特别是夏季炎热，人易贪凉，所以要避免在平居檐下、过廊巷堂、破窗处乘凉，这些地方的风伤人而人不觉，即所谓的“贼风”，最易致病。而且睡觉时不可“星月下露卧”、不可“使人扇风取凉”、不可“兼汗身当卧”，以及“卧处宜密防小隙微孔”等等，都体现了“避风如避箭”的思想。

除饮食起居保健外，还介绍了一些保健方法，如针对特殊病况的吐气发音，以及存神、叩齿、咽津等，这些方法散见于其他养生典籍，简便而实用。

关于脏病相治，丘处机根据四时的变化和五行相生相克之原理，按照“象形比类”的规律，分析各个季节人身体的相应变化，总结出一套易操、有效的四时诊病法，并提出对治方案。如春天万物生发，草木繁荣，肝属木，故肝气旺盛。肝开窍于目，所以肝病表现在眼睛上，“肝有病，则昏昏好睡，眼生膜，视物不明”；“冷泪，两角赤痒”。肝邪气盛则眼睛赤黄，爱发怒，体肤呈青色。肝主筋，肝合于筋，则手脚指甲健康光泽，而如果肝先

坏死则筋脉迟缓。丘处机通过五行把人的五脏、六腑、五德、五液、五色等等都与四时联系起来，对身体状况的把握做了相当形象准确的描述，因而有很强的实用性。

总的来看，丘处机《摄生消息论》强调顺应四时的阴阳变化，提出不同季节的摄养方法，其养生理法在融合前人成果的基础上又有所发展，特别是强调食疗、强调预防、强调导引吐纳，将调、养、诊、治结合起来，使得这套四时养生理论较为全面、系统、具体，其中许多观点及至今日仍有重要的指导意义。丘处机作为全真道的一代祖师，为了扩大全真教派影响，其养生思想也有较多的宗教色彩，这些方面对当时的修道者及信众的养生有较强的指导作用，有助全真道弘扬发展，对于今天的读者，有待读者合理取舍。

原文依据江西省图书馆藏涵芬楼影印清道光十一年（1831）六安晁氏木活字学海类编本《摄生消息论》为底本，参照明万历年间初刊本《雅尚斋遵生八笺》和齐鲁书社出版的《邱处机集》校改。

三、关于注释、译文及点评的说明

在注释方面，对于较难理解或有特殊意义的生僻字词、古今异义的字词、易生歧义的词句、医学词汇、宗教术语、天文知识等根据文中出现先后次序以阿拉伯数字标出，一般在第一次出现时加以注释，特殊字音和较难认读的字用汉语拼音注明读音。



在译文处理方面，为了帮助普通读者比较容易地读懂《养性延命录》和《摄生消息论》，并从中吸取有益的养生知识和理法，同时也给希望深入研究的读者提供一些线索，所以在译文处理上，尽可能在保持原文风格下力求直白易懂，对部分较难理解的地方也适当展开。但两书内容丰富，涉及哲学、医学、养生、宗教等各个方面，《摄生消息论》行文言简意赅，《养性延命录》又是汇编类著作，征引的书籍和名人名言很多，有些是今已散佚的文献，所引各家论述的文风及文体又有差异，故在翻译时除内容力求准确明白外，还尽量照顾到文风的统一。由于两书著者年代久远，丘处机距今已七、八百年，陶弘景距今已近一千五百年，加之文字比较古奥，文章内容专业性又较强，现代人理解起来有一定困难，为使当今读者能更好地明白文意，有时须添加原文涵义之外的语句；所加语句在译文中用括号作标志标出。

点评部分一般包括评述和解析。评述侧重概括该段原文核心，突出精髓，强调重点；解析则在对原文理解的基础上适当深入阐述，并介绍相关知识，使读者易懂、易学、易见效。为了使读者更好地古为今用，点评中添加了一些操作方面的具体内容、古今练法的差异并点明现代人更应注意的问题。

译注者

2011年8月

目 录

出版说明·····	001
总 序·····	001
前 言·····	001
养性延命录·····	001
养性延命录序·····	003
教戒篇第一·····	007
食戒篇第二·····	062
杂戒忌褻害祈善篇第三·····	074
服气疗病篇第四·····	087
导引按摩篇第五·····	100
摄生消息论·····	113
春季摄生消息·····	115
肝脏春旺·····	124

相肝脏病法	132
夏季摄生消息	135
心脏夏旺	143
相心脏病法	150
秋季摄生消息	152
肺脏秋旺	158
相肺脏病法	164
冬季摄生消息	166
肾脏冬旺	170
相肾脏病法	175



养性延命录

养性延命录序

夫禀气含灵^①，惟人为贵。人所贵者，盖贵于生。生者神之本^②，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，服元气于子后^③，时导引于闲室^④，摄养无亏，兼饵良药，则百年耆寿是常分也^⑤。如恣意以耽声色，役智而图富贵，得丧萦于怀抱，躁挠未能自遣^⑥，不拘礼度，饮食无节，如斯之流，宁免夭伤之患也？

【注释】

①禀气含灵：禀受天地之气而具含灵性的生物。禀气，秉承天地之气。含灵，具含灵性。

②神：人的精神意识。

③子：子时。时段为夜晚二十三点至一点。



导引养血气导引式图



④导引：古代养生术，也作“道引”。导，导气。引，引动肢体。所谓“导气令和，引体使柔”。

⑤耆(qí)：老，老人。《曲礼》：六十曰耆。

⑥躁挠：心情躁动不安。挠，搅扰。

【译文】

禀受天地之气且具含灵性的生物中，只有人最宝贵。人最宝贵的是生命，生命是精神活动的根本，形体是精神赖以存在的器具。精神过度耗用就会衰竭，形体过度劳累就会死亡。如果能神游虚静，心无杂念，清静无为，于子时后服食天地元气，时常在闲室导引修炼，好好保养不使元气亏损，再服用补益良药，则百年高寿也是常事。如果恣意沉溺声色犬马，绞尽脑汁图谋富贵，思想患得患失，心情躁动不安，且不能自我排遣调整，既不遵礼度，又饮食无节，像这样的人，难道还能免除夭折伤病的祸患吗？

余因止观微暇^①，聊复披览《养生要集》^②。其集乃前彦张湛、道林之徒^③，翟平、黄山之辈^④，咸是好事英奇，志在宝育^⑤，或鸠集仙经真人寿考之规^⑥，或采摭彭祖、李聃长龄之术^⑦，上自农黄已来^⑧，下及魏晋之际，但有益于养生，乃无损于后患，诸本先皆记录。今略取要法，删弃繁芜，类聚篇题，号为《养性延命录》。庶补助于有缘，冀凭以济物耳。

【注释】

①止观：佛教的一种修证方法。即停止各种思维活动，止息杂念，以清静

心观察事物则能看清本质。所谓“念念归一为止，了了分明为观”。

②《养生要集》：养生专著名。东晋张湛撰。原书已佚。部分内容见于《养性延命录》、《医心方》、《太平御览》及《列子注》等书中。

③前彦张湛、道林：前辈才俊张湛、道林等人。彦，美士，才德杰出的人。张湛，晋人，即《养生要集》的作者。道林，汤用彤先生认为，道林即《道藏》群帙《太清道林摄生论》之道林。也有的学者认为是支道林，本名支遁，以字行，俗姓关，陈留（今河南开封）人，一说河东林虑（今河南林县）人。东晋佛教学者、高僧。有的学者认为道林另有其人，即《太清道林摄生论》的作者，东晋人，晚于葛洪。

④翟平：古代养生家，著《养生术》一卷，已佚。黄山：古代养生家，有学者认为即《神仙传》所云黄山君者，“修彭祖之术，年数百岁犹有少容也”。

⑤宝育：宝精养气。

⑥真人：道家称存养本性或修真得道的人。亦泛称“成仙”之人。

⑦彭祖：名铿，相传寿至八百岁，是中国古代长寿的典型。李聃：李耳，字伯阳，世称老子，又称老聃，是我国古代伟大的哲学家和思想



老子像



家、道家学派创始人。著《道德经》（又称《老子》），在道教中老子被尊为道祖，称太上老君。

③农黄：神农和黄帝。神农即炎帝，相传曾尝百草，有以神农命名的《神农本草经》存世。黄帝即轩辕氏，现存有以黄帝命名的《黄帝内经》，包括《灵枢》和《素问》。

【译文】

我在止观修炼之余，聊以批阅《养生要集》。此书汇集张湛、道林、翟平、黄山等前辈才俊的著作，他们都是爱好修炼、志在宝精养气的英才。书中内容有的是搜集仙经中真人延年的要规，有的是摘录彭祖、老子的长寿之术。上自神农黄帝以来，下及魏晋之际，对养生有益而无害的，诸本都已记录。我今取其精华、删其繁芜，分类汇编，分为上下两卷，每卷各有三篇，名为《养性延命录》。希望对有缘之士有所补益，以此济世助人。

【点评】

此篇序文首先讲明天地之间人命最贵，懂得养生则能活到百年高寿，反之，则不免伤病夭折。有鉴于此，陶弘景在亲身修炼之余，汇集前人养生精华，编汇成集，目的在于济世助人，补益有缘之士。中国养生文化，源远流长，代有传人，实是中国文化宝库中的一颗璀璨明珠。特别是一批有理论、有实践的养生家，对于掌握的养生术虽极珍视但不自秘藏，不辞烦劳，著书立说，惠及后人，使千百年后的现代人仍然从中受益，其行其言可感可佩，同时也说明养生不能只是自我的保命哲学，也是济世助人的有效良方。

教戒篇第一

《神农经》曰^①：食谷者智慧聪明^②，食石者肥泽不老谓炼五石也^③，食芝者延年不死^④，食元气者地不能埋^⑤，天不能杀。是故食药者，与天地相弊^⑥，日月并列。

【注释】

①《神农经》：《神农本草经》的简称。又称《本草经》，约成书于秦汉时期，全书分三卷，记载药物365种，分上、中、下三品，是我国现存最早的药物学专著。该书总结、搜集、整理了当时药物学实践的成果和经验，是对中草药领域的第一次系统总结，因而也是研究中药学的经典著作。

②谷：百谷的总称，泛指各种粮食。

③石：道家修炼服食的各种矿物质药物。五石：丹砂、雄黄、白矾、曾青、磁石五种矿物质。

④芝：芝菌类药物。

⑤元气：天地间的精华之气。

⑥弊：朽坏。

【译文】

《神农经》上说：吃五谷杂粮的人智慧聪明，服食五石的人健壮润泽不易



采药图

衰老，服食芝菌的人延年长寿，服食天地元气的人地不能埋陷，天不能横杀。所以服食药饵的人，可与天地同朽，与日月齐寿。

【点评】

服食是古代养生修道之士修炼的一个重要方法。服食的药饵不同，其功效也各异。陶弘景开篇即引《神农经》的记载，概括介绍食谷、石、芝、气等物的功效，可见其推重服食修炼之意。但历史上也多有因服食而致病甚或夭亡的人士，清代徐灵胎《医学源流论》曰：“古人好服食者，必有奇疾，犹之好战胜者，必有奇殃。”可见服食并不是适宜所有人，

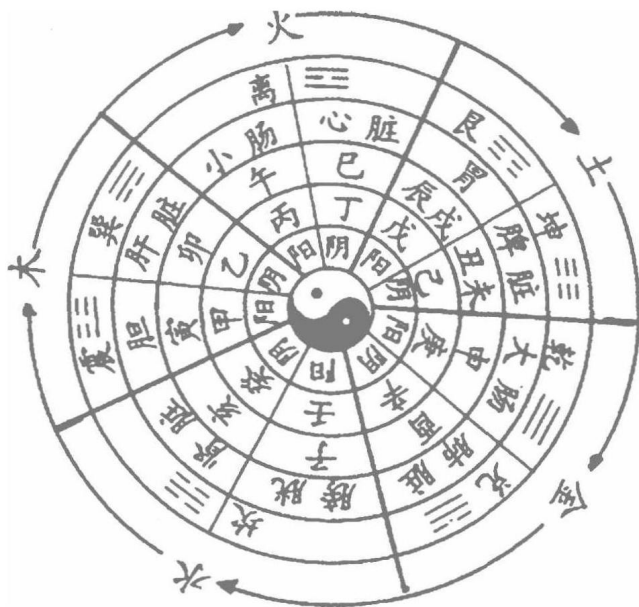
此问题既涉及服食药饵的选择，也涉及个人的体质差异，如不懂禁忌而盲目尝试，极有可能损害身体，谨提醒读者要特别注意。

《老君道经》曰^①：谷神不死河上公曰^②：谷，养也，能养神不死。神为五脏之神，肝藏魂，肺藏魄，心藏神，肾藏精，脾藏志。五藏尽伤，则五神去矣，是谓玄牝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^③，从鼻入，藏于心。五气清，为精神、聪明、音声、

五性^④。其鬼曰魂，魂者，雄也。出入人鼻，与天通，故鼻为玄也。地食人以五味^⑤，从口入，藏于胃。五味浊，为形骸、骨肉、血脉、六情^⑥。其鬼曰魄，魄者，雌也。出入于口，与地通，故口与地通，故口为牝也。玄牝之门，是谓天地根根，元也。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。

【注释】

①《老君道经》：老子所著《道德经》共分八十一章，传统本或通行本有的把前三十七章冠以“道经”作为上篇放在前面，即《老君道经》；而把后



五行八卦脏腑图



四十四章冠以“德经”作为下篇，即《老君德经》。

②河上公：亦称“河上丈人”。据《神仙传》载，河上公为汉初人，因居河之滨而得名。精通《老子》，汉文帝曾访之。后世流传有《老子河上公章句》，影响很大，流传甚广，但却无人知其姓名。

③食(sì)：给……吃。这个意义后来写作“饲”。

④五性：仁、义、礼、智、信。

⑤五味：酸、苦、甘、辛、咸五种味道。

⑥六情：六情有两种说法，一据《白虎通·情性》谓：喜、怒、哀、乐、爱、恶为六情。一是佛家之“六情”，谓眼、耳、鼻、舌、身、意，亦称“六根”。

【译文】

《老君道经》上说：能养好神则可长生（河上公解释说，谷，是蓄养的意思，能养好神则可长生。这里所说的神是五脏神，即魂藏于肝，魄藏于肺，神藏于心，精藏于肾，志藏于脾。如果五脏都损伤了，五脏神就会离开了），这称为玄牝（是说长生之道在于玄牝。玄，指天，表现于人身为鼻。牝，指地，表现在人身上为口。天以臊、焦、香、腥、腐等五气滋养人，从鼻孔吸入，藏于心中。五气清微，化为人的精神、聪明、音声、五性。它的精灵为魂，所谓魂，是阳刚的意思。从鼻出入，与天相通，所以鼻为玄关。地以酸、苦、甘、辛、咸五味滋养人，从口腔进入，藏于胃里。五味浊滞，化为人的形骸、骨肉、血脉、六情。它的精灵为魄，所谓魄，是阴柔的意思。从口出入，与地相通，所以口为牝门）。玄牝之门，是与天地进行沟通代谢的根源（根，是源的意思，是说口鼻是天地元气进出人体的门户）。绵绵密密，似有若无（口鼻呼吸喘息，应当绵绵微妙，好像有，又好像没有），呼吸不要猛急。（气息应当宽舒，不宜急疾、勤劳）。

《老君德经》曰：出生谓情欲出于五内^①，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，谓九窍四关也^②。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，动之死地亦十有三人欲求生，动作反之十三之死地也。夫何故？以其求生之厚所以动之死地者，以其求生活之太厚也。远道反天，妄行失纪。盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎^③，入军不被甲兵，兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地焉以其不犯上十三之死地也。

【注释】

①五内：肝、心、脾、肺、肾五脏。

②九窍：双眼、双耳、两鼻孔、口、前阴、后阴。四关：有的医家认为两肘、两膝为四关，如明代张介宾释曰：“四关者，即两肘两膝，乃周身骨节之大关也。”元代王开认为：“四关者，两手两足。”从文中“手不妄持，足不妄行”观之，当以两手两足为四关近是。修道家谓人体的四大关键窍穴，即阴跷、下丹田、玄关、上丹田为四关。

③兕(sì)：兽名。独角，似野牛而色青。

【译文】

《老君德经》上说：除去情欲则可长生（是说情欲从五脏而出，魂魄安定则可以长生）情欲存心中可致死（是说情欲存在胸中，使精神耗散迷惑，导致死亡）。有益长生和导致死亡的因素各有十三种（是说生死之类各有十三类，



是对人的九窍四关而说的。有益长生的有：目不妄视，耳不妄听，鼻不妄嗅，口不妄言，手不妄动，足不妄行，精气不妄施泄。与此相反，则会导致死亡）。人活着却走向死亡，也是这十三种因素决定的（人们追求长生，却背道而驰去往十三种死地）。为什么呢？因其太追求生活的丰厚了（之所以背道而驰走向死亡，是因为追求生活太丰厚了。远道逆天，妄为出格）。听说善于养生的人，走路能避开咒虎，入军能不遭甲兵。是因为咒无法用其角，虎无法施其爪，兵器无法展其刃。为什么呢？因为他已经完全没有蹈入死地的漏洞（因其不犯以上十三条蹈入死地的错误）。



松下闲吟图

【点评】

人之长寿，须靠天地的滋养，如能养神蓄气，吐故纳新，将天之五气、地之五味的精华纳入体内，再将导致耗散精神的情欲去除，并认真遵行有益长寿的十三种行为，不使生命能量过度消耗，则长寿可致，这是道家所谓的“炼气”。儒家讲“养气”，从另一个角度提出“非礼勿视、非礼勿听、非礼勿言、非礼勿动”，其目的也是要杜绝妄想妄为。一句话，要减少生命能量的无谓消耗。太极拳在练习中要求“神宜内敛”，不要精神外露，都是同一道理。

《庄子·养生篇》曰^①：吾生也有涯^②。向秀曰^③：生之所禀，各有涯也，而智也无涯。嵇康曰^④：夫不虑而欲，性之动也；识而发感，智之用也。

庄子像





性动者，遇物而当足，则无余智；从感而求，倦而不已。故世之所患，常在于智用，不在性动也。以有涯随无涯，殆已^⑤郭象曰^⑥：以有限之性，寻无穷之智，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。

【注释】

①《庄子·养生篇》：《庄子》一书，战国思想家、哲学家、文学家庄周（约前369—前286）所著，被道教奉为《南华经》。《汉书艺文志》著录《庄子》五十二篇，但现存仅三十三篇。分内篇、外篇、杂篇。其中内篇七篇，一般认为是为庄子本人所著，外篇和杂篇可能掺杂有庄子门人和后来道家人士的作品。庄子与老子并称老庄，是道家学说的主要创始人。《养生篇》是指内篇中的《养生主》一篇。

②涯：边际。

③向秀：字子期，魏晋“竹林七贤”之一。

④嵇康：字叔夜，三国时魏末著名的文学家、思想家、音乐家，“竹林七贤”之一，是魏晋玄学的代表人物。

⑤殆：危险。

⑥郭象：字子玄，西晋时期玄学家。好老庄，善清谈。

【译文】

《庄子·养生主》上说：我的生命是有限的（向秀说，人所禀受的生气，各有限度），而知识智慧却是无限的（嵇康说，不经过思维考虑而自然产生的欲望，是人本性的发动；认识事物本质后而生发的感受，是智慧在起作用。本

性发动的欲望，得到了想要的东西就满足，不会再用智去追求，从感受引发的欲求，即使疲倦也不会停止。所以世人之患，常常在于由智识引发的欲望，而不在本性发动的欲望）。以有限的生命去追求无限的欲望，危险啊（郭象说，以有限的性命，去追寻无穷的智识，怎能不危困呢？）！已经危困了还用智谋追求不已，就更危险了（向秀说，已经为智识所困惑了，还绞尽脑汁去追求不已，就更危险了）。

《庄子》曰：达生之情者^①，不务生之所无以为向秀曰：生之所无以为者，性表之事也。张湛曰：生理自全，为分外所为，此是以有涯随无涯也。达命之情者^②，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，穷所禀之分，岂智所奈何。



高逸图



【注释】

①生：本性，天性。在此意义上同“性”。

②命：生命。

【译文】

《庄子》上说：通达天性之理的人，不追求对天性无益的东西（向秀说，对天性无益的东西，是本性表面的事情。张湛说，性理先天具足，而做分外的事情，这是以有涯随无涯）；通达生命之理的人，不追求智不能及的事情（向秀说，把生命耗尽注定要死的人就是这样。张湛说，顺天生之理，穷尽所禀受的自然寿命，哪里是靠智识所能做到的）。

【点评】

人之损命害身，多因贪求不止。口腹之欲、男女之事，即告子所说“食色，性也”这是本性引发的欲望，此类欲望得到即可满足，虽也伤身，终有限度。而由智识引发的欲望，如对名利的追求、对权利的攫取，往往欲壑难填，以致欲火焚身。所以舜帝告诫大禹说“人心惟危”，意即由人心智识引发的欲望真危险啊。这正与庄子告诫人们，“吾生也有涯，而智也无涯，以有涯随无涯，殆已”说的是同一道理，可参合互见。

《列子》曰^①：少不勤行^②，壮不竞时^③，长而安贫，老而寡欲，闲心劳形^④，养生之方也。

《列子》曰：一体之盈虚消息^⑤，皆通于天地，应于万类张湛曰：人与阴阳通气。和之于始^⑥，和之于终，静神灭想，生之道也始终和则神志不散。

【注释】

①《列子》：战国前期思想家、早期道家代表人物列御寇所著，道家称为《冲虚真经》，是道家的重要典籍。汉书《艺文志》有《列子》八篇，已散佚。今本《列子》盖魏晋人缀辑。

②勤行：勤苦的体力劳作。

③竞时：与时运相竞争。

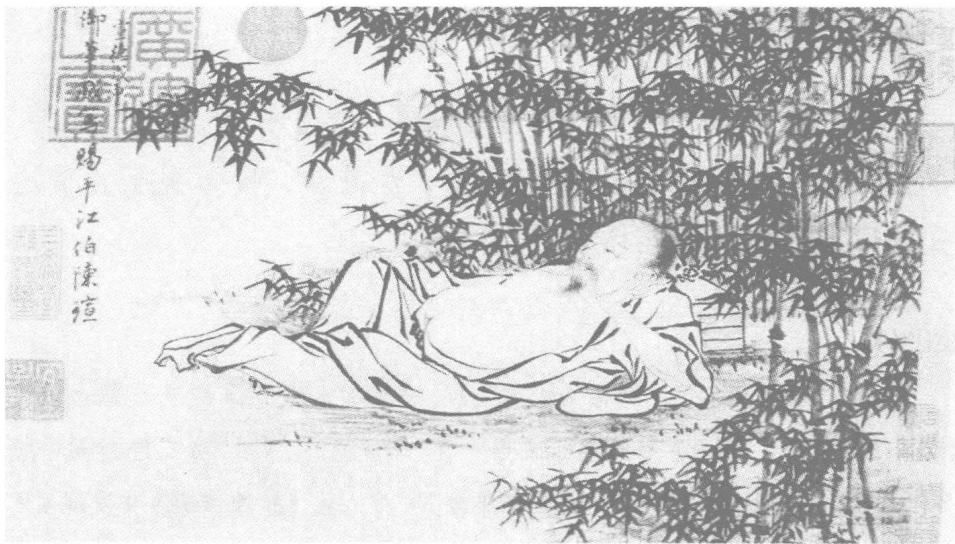
④劳形：劳动形体。指从事适当体力活动。

⑤盈虚：脏腑的充盈和虚亏。

⑥和：阴阳调和。

【译文】

《列子》上说：少年时不从事过重的劳作，壮年时不与时运竞争，年长时能



武侯高卧图



安于清贫，年老时能清心寡欲，心里安闲又适当劳动筋骨，这是养生的方法。

《列子》上说：人体脏腑、气血的盈虚变化，都与天地气相联通，与万物相应合（张湛说，人与自然的阴阳之气相通）。人如能自始至终阴阳调和，精神安静，熄灭妄想，这是长生之道（阴阳始终调和则神志不耗散）。

【点评】

列子这两段话其实讲的是一个问题，也是养生的核心：能不动欲火，熄灭妄想，则阴阳调和，益寿延年。但现代社会一般人不可能“尽废诸事而然后谓之摄养”，即不可能什么都不做而专门去养生，现代职场人士养生的关键是如何在正常的工作中去养生，如果能做到“虽有营求之事，莫生得失之心”，则有事无事，心常安泰。“与物同求而不同贪，与物同得而不同积。不贪故无忧，不积故无失。迹每同人，心常异俗！”可谓得养生之真谛矣。

《老君妙真经》曰^①：人常失道^②，非道失人；人常去生^③，非生去人。故养生者，慎勿失道；为道者，慎勿失生。使道与生相守，生与道相保。

【注释】

①《老君妙真经》：简称《妙真经》。《道学义枢》提到老子传授《道德》、《妙真》、《西升》等五经于关令尹喜。《道德》、《西升》二经道藏中颇多记录，又多通行本，而《妙真经》却不复见，今人在《敦煌道藏》中发现《无上秘要》中所引《妙真经》佚文，使人重见其内容。

②失道：丢弃天道。

③去生：离弃生命。

【译文】

《老君妙真经》上说：人们常常丢弃天道，而不是天道丢弃人；人们常常离弃生命，而不是生命离失人。所以养生的人，千万不要丢弃天道；修道的人，千万不要离失生命。使天道与生命相守护，生命与天道相保合。

《黄老经玄示》曰^①：天道施化^②，与万物无穷；人道施化^③，形神消亡。转神施精^④，精竭故衰。形本生精，精生于神。不以精施，故能与天合德^⑤；不与神化，故能与道同式^⑥。《玄示》曰^⑦：以形化者，尸解之类^⑧。神与形离，二者不俱，遂象飞鸟入海为蛤，而随季秋阴阳之气。以气化者，生可冀也；以形化者，甚可畏也。

【注释】

①《黄老经玄示》：此书著者、内容不详。

②施化：施予变化。

③人道：这里指男女交合而生育。

④转神：转输神气。

⑤与天合德：与天的德性相同。

⑥与道同式：与道的法式相同。式，法式。

⑦《玄示》：当即《黄老经玄示》。据《正统道藏》洞神部玉诀类《冲虚

有关此电子图书的说明

本人由于一些便利条件，可以帮您提供各种中文电子图书资料，且质量均为清晰的 PDF 图片格式，质量要高于网上大量传播的一些超星 PDG 的图书。方便阅读和携带。只要图书不是太新，文学、法律、计算机、人文、经济、医学、工业、学术等方面的图书，我都可以帮您找到电子版本。所以，当你想要看什么图书时，可以联系我。我的 QQ 是：1246141166，大家可以在 QQ 上联系我。

此 PDF 文件为本人亲自制作，请各位爱书之人尊重个人劳动，敬请您不要修改此 PDF 文件。因为这些图书都是有版权的，请各位怜惜电子图书资源，不要随意传播，否则，这些资源更难以得到。