

中华古典文学丛书

遵生八笺

责任编辑：陈国勇

(13)



广州出版社

中华古典文学丛书

遵生八笺

遵生八笺

饮食服食笺下卷	(1)
高子论厨	(1)
灵秘丹经	(3)
丹药	(3)
延年却病	(28)
色欲当知	(28)

养生四要

卷之一	(32)
卷之二	(43)
卷之三	(53)
卷之四	(61)
卷之五	(91)

(13)

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华古典文学/丛书. 陈国勇 主编. 广州出版社. 2004. 12

ISBN 7-5363-3732-9/Z·419

I. 中... II. 古... III. 文学

中国版本图书馆 CIP 数据核字 2004 第 082275 号

中华古典文学丛书

主 编: 陈国勇

广州出版社

广州凯旋印刷厂

开本: 787×1092 1/32 印张: 416.5

版次: 2004年12月第1版1次印刷

印数: 1-3000 套

书号 ISBN 7-5363-3732-9/Z·419

定价: (全套98本) 999.00元

目 录

遵生八笺

- 饮饌服食笺下卷 (1)
- 高子论房中药之害 (1)
- 灵秘丹药笺上卷 (3)
- 丹药 (3)
- 延年却病笺下卷 (28)
- 色欲当如所戒论 (28)

养生四要

- 卷之一 (32)
- 寡欲第一 (32)
- 卷之二 (43)
- 慎动第二 (43)
- 卷之三 (53)
- 法时第三 (53)
- 卷之四 (61)
- 却疾第四 (61)
- 卷之五 (91)
- 养生总论 (91)

养性适命妹

御女损益篇第六 (93)

修真演义

紫金光耀大仙《修真演义》序 (97)

一、弃忌当知 (97)

二、神气宜养 (98)

三、房内灵丹 (98)

四、炉中宝鼎 (99)

五、男察四致 (99)

六、女审八到 (99)

七、玩弄消息 (100)

八、鼓舞心情 (100)

九、淬锋养锐 (100)

十、演战练兵 (101)

十一、制胜妙术 (102)

十二、锁闭玄机 (102)

十三、三峰大药 (103)

十四、五字真言 (104)

十五、采炼有序 (105)

十六、搬运有时 (106)

十七、全义尽伦 (106)

十八、回荣接朽 (107)

十九、還元返本 (107)

二十、种子安胎 (108)

遵生八笺

明·高 濂 [原著]

饮馔服食笺下卷

高子论房中药之害

高子曰：自比觉泥水之说行，而房中之术横矣。因之药石毒人，其害可胜说哉？夫人之禀受父母精血，厚者其生壮，即多欲，尚可支；薄者有之，未有弱者恣欲而寿者矣。饮食男女，人这大欲也，不可已，亦不可纵。纵而无厌，疲困不胜，乃寻药石以强之，务快斯欲，因而方人术士得以投其好，而逞其技矣。构热毒之药，称海上奇方：入于耳者，有耳珠丹；入于鼻者，有助情香；入于口者，有沉香合；握于手者，有紫金铃；封于脐者，有保真膏一丸、金蒸脐饼、火龙符；固于腰者，有蜘蛛膏、摩腰膏；含于龟者，有先天一粒丹；抹其龟者，有三厘散、七日一新方；缚其龟根者，有吕公绦、硫磺箍、蜈蚣带、宝带、良宵短、香罗帕；兜其小腹者，有顺风旗、玉蟾棍、龙虎衣；搓其龟者，有长茎方、掌中金；

纳其阴户者，有庆被香、暖炉散、窄阴膏、夜夜春；塞其肛门者，有金刚楔。此皆用于皮肤，以气感肾家相火，一时坚举，为助情逸乐。用不已，其毒或流为腰疽，聚为便痢；或腐其龟者，烂其肛门。害虫横焰，尚可解脱，内有一二得理，未必尽虎狼也。若服食之药，其名种种，如桃源秘宝丹，雄狗丸，不可救解，往往奇祸惨疾，溃肠裂肤。前车可鉴，此岂人不知也！欲胜于知，甘心蹈刃。观彼肥甘淳厚，三餐调护，尚不能以月日起人癰瘡，使精神充满；矧以些少丸末之药，顷刻间致痿阳可兴，疲力可敌，其功何神？不过仗彼热毒，如蛤蚧、海马、狗肾、地龙、麝脐、石燕、倭硫、阳起、蜂房、蚊子之类，譬之以烈火灼水，燔焰煎楮，故肾脏一时感热而发，岂果仙丹神药，乃尔灵验效速也耶？保生者，可不惕惧以痛绝助长之念！客曰：某某者，每用某药，今以寿考，何子之泥也？余曰：是诚有之也。但外用者十全二三，内服者无一全于十百。若内若外，岂真无异术者哉！何能得其异传？况比觉大为道旁门，得阴阳之妙用，率归正脉。其说匪徒淫姤快欲之谓。人之一身，运用在于任督二脉。督为阳父，任为阴毒。尾闾、夹脊，为督脉之关；中脘、膻中，为任脉之窍。任气聚于气海，督气聚于泥丸。故阴阳升降，吸即升民，起于脐，呼即降也，转于海。其行气交会，行之至肛门，深提则气会，行之至地户，紧闭则气交。真气一升，则各气出接于天根，逢土则息。此为阴阳之大窍，其理最显最密，所谓性与命相守，神与气相依者此耳。故《经》曰：神驭气，气留形，不须别药可长生。如此朝朝并暮暮，自然丹满谷神存。生死要关，须知穷此妙境，为吾生保命大药，

乃于金石虎狼，求全造化神灵，其谬失不既多乎？吾重为死不知害者感也。

灵秘丹药笺上卷

高子曰：食药者，可以长年，仙经论之矣。故羲皇嚙药制医，治人百疾，自华扁诸家，复遗方书，以利天下后世，好生之德，何无量哉。今人天真散失，幻体空虚，不思补髓填精、斡旋造化、长年将无日矣。悲欤！余幼病羸，复苦瞶眼，癖喜谈医。自家居客游，路逢方士，靡不稽首倾囊，以索奇方秘药，计今篇篇焉盈卷帙矣。余自治羸疾顿壮，瞶疾顿明，用以治人，应于奏效。神哉，药之方欤！余宝有年计所征验，不可枚举。兹不自秘，并刻以助遵生一力。他若条分疾病，次备方药，当执之专科，无问是编。所冀智者厚病合方，心运妙用，宝以护命，兼以活人，则方寸即为寿域，岂不胜彼宝金玉而甘心泉壤者哉？录成笺曰《灵秘丹药》。

丹 药

秘传龙虎石炼小还丹

余生平酷嗜方药，屡药奇效，故信愈笃，而好益专。兹

丹始焉得之终南三师，燕中复遇至人，参同秘诀。今不自私，录以济人，见者幸勿视以肉眼。

龙虎石丹序

夫龙虎石者，乃人元造化之至宝也。自轩辕皇帝所传制炼之丹方，后钟吕二仙再修接命之秘法，盖求延年之术。惟童真未破，不假他力，而径自还丹，已破河车，必得至药而复全性命。龙虎即男女之法象，男女乃阴阳之妙化也。阴阳未离，其体浑然，故能感召天地氤氲之气，盗夺日月磅礴之精。其气充塞五脏，遍历诸经，溢之于内，为气为血；渗之于外，为水为膏。圣人以法术而采取，用以施水火既济之功，运周天还返之妙，炼成黄芽白雪，玉液金英。火炼味咸，水飞味淡，其体不一，其色不定。饵阳炼则补益真阴，饵阴炼则强壮元阳，返本還元，归根复命。单服散片，而顺络调经，扶衰救老；合服群丹，而祛除百病，起死回生。致真气而日益日盛，使诸阴而时剥时消，自然身轻体健，返老还童，百日成功，于期轻举，实大丹之根基，乃人元之上药也。凡人不问老少男女，五劳七伤、诸虚百损、遗精白浊、喘嗽风瘫、妇人崩漏、子营久冷、不成胎孕、小儿诸疾，并皆服之，无有不治。然须缓缓服久自效。钦蒙御赐诗曰：采取须龙虎，烹炼合阴阳，服之三二载，肌肤自荣光。钦此。谨录成帙，珍藏世宝云。

取龙虎水法

龙属木，虎属金，即童男童女。取之时。谨择有五种不男，五种者，生、逮、变、半、渎也。生者，外肾不举；逮者，声雄皮粗；变者，腥膻、狐臭；半者，黄瘦多病；渎者，

疥癩疮疽。五种不女，罗、纹、股、交、脉也。罗者，阴户上有横骨；纹者，狐臭体气；股者，实女也；交者，声雄皮粗，皮肤粗糙，无颜色；脉者，疮疾病患，残疾，二鼎器。务择眉清目秀，满月之相、三停相等，唇红齿白、发黑声清、肌肤细润，年方十二三岁至十五六未破者。用黍、稷、稻、粱、红豆、红枣、豕猪、鲫鱼等味，与彼食之，忌葱、蒜、韭、薤、五荤三厌、秽污二水。戒喧哗戏谑、手舞足蹈，恐耗散精华。取之时，先调百日，十月起，三月止，置磁缸，或磁坛，于静处收贮，以盖盖之，积至二三石，听候炼用。

阴炼二法

将前积取二水，置磁缸三四口或五六口，于静通沟去处。每缸止放五分龙虎水，加井水五分、下明矾二两、白术二两、松柏叶各二两，取杨柳棍三四茎一扎，顺搅千余下，盖之勿动，勤看，待水澄清去，去盖，慢慢滗去清水。又加井水满缸，以绢罗滤渣滓，又搅三二百转，盖之，澄清，又尽滗去清水。仍加井水又滤、又搅、又滗，如此十余次，直待水香为止。候水尽，用火筛二三个，内铺薄棉纸。将浑龙虎石取入筛纸上，待水干，移在日色处，以竹刀画成骨牌路，晒干如粉之白，即是阴炼龙虎石。用磁盒收贮。合药。此石能补心生精，养血之圣药也。

又一方

将积下的龙虎水，照前安半缸，加井水半缸，令九分满。另用皂角一斤，煎水一桶，加白矾四两在内，听用。取南桑、北榆、东槐、西柳、中松各一枝，扎成一握，搅前缸龙虎水千余转，点皂角白矾水二三碗，勿动。待它澄清，滗去清水，

再加井水令满。仍入皂角、白矾水二三碗，再搅四五百转。待澄清，滗去清水，再加井水令满，搅浑。用空缸一口，以瓢连忙淘入空缸内，剩泥脚二三碗不用，复搅百十转，澄清水，仍加清水，搅浑。乘浑连忙又淘入空缸内，又剩泥脚不用，又澄，又滗去清水，又加井水，又搅浑，又淘过，又剩脚。如此十余次，方滗水尽，用净灰半缸，按实，上铺一方绢，上铺纸，将浑秋石倾在纸上阴干。亦将竹刀画成骨牌路，晒干，即是阴炼，收用。

河炼法

将前积收二水，照前阴炼置器，一样炼法。只是置净器，积二水，不过夜，一日一炼，不用井水，取南流东流河水，依前法，多加河水，飞炼晒干，比阴炼上等洁白。此河炼石丹方，用乳膏丸服，能消痰止嗽，大有功效。

阳炼二法

择露天空地，砌灶二眼，坐东朝西，安三尺二、二尺四锅二口。锅近处安缸四口，积下龙虎水二缸，或三缸。方洗净锅锈，先于大锅内，入五瓢，灶内慢火粗熬，至起沫，以笊篱撇去油沫，直待熬至不起沫，方起过小锅内细熬。大锅内仍添渐起，直待前积二水熬尽。大锅住火，只在小锅内慢慢火熬，用铲刀不住手铲，待水干成膏。上用一小锅，小缸合住锅口，周围用泥封固严密。止留一孔出水气尽，孔内飞出金星青气，急以泥封孔眼。缸底用湿布一方，不可水大，但常以水润之。小火烧至锅底紫色，退火、冷定、过夜。第二日，先去口泥净，揭开，升缸上的已汞灵药、红黑白各色者，另收听用。另打黄芽，将锅内黑膏子铲起，另入小锅内，

用砖架起大火烧，待黑烟尽，连锅连红退火，晾冷，酌量下井水，或露泉等水尤妙，烧滚。先将净缸一口于室内，止安竹筛内铺纸，滤滴清水入缸，筛内黑渣不用。将滤下清水，看如水清碧，就磁盘煎出净石来。如略有些黄色，还用前小锅煎干，再煨一火，晾冷。如下水煎滚，照前淋入缸内，直看淋下的水，如井水一般清碧，方以磁盘用砖支住。徐徐添炭火，煎前淋的水滚，以竹铲不住手铲，直待煎铲焙干略带潮，取出，倾在纸上，晒干，似雪之白。此是阳炼之法。

又一方

锅煎，法同前。火用桑柴，直煎至水尽，铲焙成黑粉末。先用阳城罐十数、外用纸筋泥固了，阴干，将末袋入固济罐内。上用铁灯盏坐口，以铁丝缠纽，周围用盐泥封固严密，炭火炙干。于地下用钉三个钉地，离四指高，坐药罐于钉上，周围用砖砌成百眼炉。先下底火，徐徐添至平口，盏内徐徐添水，勿令干了，打火三炷香尽，退火，冷定，去铁线开看。升盏上的另收，打黄芽，罐内的秋石取出，碾为末，加露水煎。待末化，照前用筛子，置干磁盆上。筛内先铺生绢一方，次铺纸二层，将煎滚的水倾入筛纸内，滤滴入盆内，去黑渣不用。将淋下清水，用银锅煎干成白秋石。再添露水煎，直待石化了，仍换纸于筛内，再淋再煎，如此九次。《丹诀》云：九熬九打似霜，去卤除膈为上药。将石收贮银器内，或磁罐内，用黄蜡封口坠入井中，去火毒，三日取出。每日空心白滚水服三五分。此石是人身五行化生，以法炼成三阳之气。服之能补肾中真水。最壮丹田之元气，突人元之丹也。

乳炼秋石奇方

童便二桶，用皂角十二两，水九碗，煎至三碗，倾入便内。用桃柳枝搅打便水二千余下，淀清，倾去浊脚，次将杏仁十两打碎，煎汁之碗倒在便内，又如前搅打二千余下，去清留浊。又将猪脂油十二两熬成汁，去滓，倾入便内，又搅千余下，浮膜倾去，又淀清。将人乳汁用滚汤泡成块，倾入便内，再搅如前。又淀一日，倾去清水，下底烛粉浆水，用木杓盛起，倾桑皮纸上。先将毛灰一缸，作一沉窝，将桑皮纸放灰上，以渗便水，纸上干白腻，粉，即成秋石矣。不可动摇，晒一二日，磁瓶收起。每秋石一两，入柿霜三钱同和每用，白滚汤调服一二分起，至七八分止，空心时服。此粉益寿延年，返元还本，发白变黑，百疾不生。不必配药，谓之乳炼法也。

取秋石冰片法

将煎熬黑粉内打淋出的清碧秋石水，或十碗或五七碗，装入大白磁罐内，于冬至后数九天，埋露天地下，盖口严密，勿令撒土在内。冻七日后取出。扫土净，揭去盖，将秋石水倾出另器内。其淡秋石如冰，俱结在罐底，铲取出，放白磁盘内，晒干。其味甜淡。用银器收贮。早晚空心服之，能清痰降火补气生津之妙药。

炼伏火黄芽法

用前积下的龙虎石三四斤，将露水再煮烹、再淋、再打火九次，直炼得如白玉相似，方用阳城罐盛量半斤大的，外用猪毛泥固谨，晒干，收抹净，罐内约装秋石半斤在内，坐入明炉内，风匣大火化开成清汁，方用前缸上收的已汞点上，以白点白，以红点红，以黑点黑，即成伏火黄芽。待汁清，

取出冷定，成一白玉陀。其色难定，或如玉，或金色，或白中带红，或黑色。《丹书》云：其白容易得，一黑最难求。所以分为五色，以应五形，内滋五脏，实乃养生之至药也。郑思远诀曰：

淮南炼秋石，黄蒂发金花；

秋石原非石，金花不是花；

花从秋里得，石向春中花；

子母同一处，如住仙人家；

秋石是真铅，金花号黄芽；

黄芽非别物，内象取精华。

取秋石汞花法

将磁盘煎取龙虎石时，看煎至六分干时，滚起圆泡，急将银茶匙挑起，放白棉纸上晒干，银器收贮。此汞花最是轻清先天之药。服之令人肌肤莹光身体壮健，其功无比。

炼黄芽法

将前初炼秋石，锅熬成黑膏时，缸合升取的已汞灵药，先拣置小白罐口如钱大者，用猪毛泥固济、阴干。将灵汞五钱或一两，装入罐内。口用白破碟底相成圆钱，坐口上。以铁线扎紧，盐泥封固缜密，用火炙干口。地下钉钉三个，离地二指高，将药罐坐上。用砖砌百眼炉，先用底火慢慢烧四寸香，渐渐加至小半肚火一柱香，口上用新笔深水湿盖，香尽去火，冷定，开出。其黄芽升在罐盖上，起下，如金色一饼。此乃是龙虎初弦至美之气，名曰金花，又曰黄芽。服之令人五脏化生先天精气元神，祛除百病，消化痰涎，自保长生也。

白英 炼白雪法

亦将已汞灵药，照取黄芽法一样封固，打火。盖黄芽初阳之气，易走易飞，宜火小，火小色变轻黄，即黄芽。白雪乃二阳之气，比黄芽火候略加大些，其药自然变白。此黄白造化，乃天地阴阳之元自然变化，非人功火所为也。火是冷定，将下一饼如白玉之象，亦是龙虎至英之气，名曰白英，又号白雪。服之令人自然三田生气，五脏添华，百病不生，诸痰永息，精神壮，而病自安矣。

取冬水法

将炼龙虎石时，取清碧之水，用茶盅十个，各盛半碗在内，于数九天，摆在露下。次日早，水面俱结冰，以小刀贴碗周围，轻轻画离碗边，挑取出轻放大水盘内，晒干，即如春饼样的圆冰花。清晨，将些须入口噙化，生津化痰，其功甚效。

至妙晒炼千秋石法此石乃人之精气结成，岂容见火烧炼以伤生气？惟此法乃得人元至妙大理。最上乘。

择僻静处筑一台，高三尺三寸，上置缸五口，积龙虎水五满缸，于三伏天露晒，遇风雨盖之。晒至半缸，并成三缸，仍晒仍露，至只得二三斗之数，方取不见水的新砖十二个，浸入水内一夜，第二日取出晒干，至晚又浸，如此直待水通干了为止。寻一幽阴静室，打扫洁净，地下喷水湿，以竹劈成蔑片，稀铺湿地上。将浸的砖侧摆箴上，上用筐盖，周围泥封口缝，荫七日开看。其砖上生出秋石如白玉苗，一二寸长，轻扫下来收在银器内。将前砖照前仍照五七次，直待不生为止。此炼法不经水火，不泄元灵，惟仗日精月华锻炼，

亦得助气添灵，如服此石，比水火煅者，加功效过半矣。

混元球制取甜秋石法

于僻静露天处，置缸三五口，积满龙虎水。于三伏天日晒夜露，遇风雨盖之，天晴去盖，直晒至水耗，只存至大半缸。将混元球十数个浸入内，盖之勿动，直过冬待至第二年三伏天，方取出球来，于日中晒。伏尽，剖破其球，内生白雪玉英。其味甘美，极能补心血，化老痰。浸球的缸底，亦结如冰相似，亦取出晒干，另合药用。功亦同前。

炼真土法

炼真土时，须于秋分后，取山东东三府地方的人中黄，拣择成颗粒方圆者为妙，成稀片者不用。采用四五担，就于本地方寻净地方下，做木榔头一个，翻打碎，晒极干，用火煨过成灰，略存性，方入蒲包，装载回来。取河水煎滚，先将煨过的人中黄，入缸内，将滚水冲泡搅打均匀。待冷，用筛子，内铺粗布，将水淋过，渣不用。将淋的人中黄水，用锅于露天砌灶，煎干，连锅煅紫色，待烟尽，退火冷定。仍入秋露水，再煎滚水，仍以筛子内铺棉纸一层，将水乘热淋滴过，方换净锅。再煎干，铲出真土，始装入固济阳城罐内，灯盏固口，盐泥封紧，入地炉内。大火打三炷香，香尽退火，冷定取开。将真土仍用露水再煎滚，再用纸隔过，再煎干，再入阳城罐。打三炷香，冷定取出，复碾，复煎，复淋，复打火，如此九次。取出真土如冰如雪，香甘味美。收贮存后，配合龙虎石养成丹丸。服之令人脾胃壮健，精神倍加，百病不生，诸疾永息。所谓：“真土制真铅，真铅擒真汞，真汞归真土，身心寂不动。”即此义也。

制金乳粉法

制乳粉时，先择美。先看婴童肥白有精神者，此是气血盛，而乳可用。亦须头生。年方二八、三七才可。取下一碗或半碗，对露水匀平，搅百遭，过夜，其乳自分。滗去水，将乳入磁盘晒干，碾细成粉，积得半年听用。

制乳酥法

取乳之法同前，看乳有一碗，下舶上硫半分，搅匀，在饭上蒸熟，取出晾冷，乳面上结一层，如豆腐皮，挑起晒干，即乳酥，配红舟、淡秋石作丸服。

炼乳膏法

取乳石拘多少，用银锅以砖支住，用灰火慢慢煎熬，用银茶匙不住手搅，将周围边上俱用茶匙刮下来，不然焦了，不中用。只宜慢火，若火大，其膏尽黑。熬至七分干时，以砖垫起，离火尺余高，将药烘干，只用九分干为止。色黄白为上，粉红次之，如黑不用。

制何首乌法

取天坛王屋山的何首乌，不拘多少，如有十斤，用黑豆一斗，先以盐水浸药与豆，半日捞起，共入蒸笼内蒸三炷香，取出晒干。如此三次，去水加酒浸透，照前蒸三次，后加密水拌之，蒸三次，共九次。每一次三炷香，数足晒干，去豆。将何首乌研成细末，收贮，听候配药用。盖何首乌得天地五行正气，包含五色，所以滋养五脏。外皮黑滋肾水，内红丝补心血，中心黄健脾胃，皮内青益肝气。内含白消肺痰。与常不同，草木中之至药也。

制茯苓法