

中国古代民间习俗经典名著

俗文化四書五經



海天出版社

俗文化四書五經

譚 属 春
严 昌 注译

海天出版社

责任编辑:秦 海

装饰设计:龙 舟

责任技编:王 颖

俗文化四书五经

谭属春 严 昌 注译

海天出版社出版

(中国·深圳)

海天出版社发行 江门日报印刷厂印刷

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 24.125 545 千字

1996 年 9 月第 1 版 1996 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—8000 套

ISBN7-80615-419-1/G·111

定价 36 元

前 言

自唐、宋以来，随着经济的繁荣和文化的发展，社会生活方式也发生了重大变化，人们更加注重提高生活的质量，享受人生的乐趣。受此影响，一些封建士大夫和封建文人，在苦读《四书》、《五经》，谋求仕途进取，精研“修身、齐家、治国平天下”的儒家学说的同时，纷纷在饮酒品茶，赋诗弹琴，登山临水，习书作画，赏玩古物，抚花弄草等闲情雅致中寻求生活的乐趣，对饮食起居、社会风情及养生长寿之术也表现出极大的热情。由此而诞生出一批批总结生活事物、反映社会风情的经典性艺术生活小品，可谓争奇斗妍，蔚为大观。为我们留下了又一份宝贵的历史遗产，从中我们除了直接汲取生活知识的养料之外，还能浏览万象缤纷的自然世界，观察古代中国丰富多彩的社会风情，更加丰富和加深我们对中华民族传统文化的认识和了解。当我们闯进这座生活艺术殿堂的时候，那一篇篇生动有趣、文采飞扬的文字，令我们眼花缭乱，展卷忘疲，更加领会到中华文化的博大精深。

然而，长期以来，我们在总结中国传统思想文化的时候，大都把注意力集中在封建正统的思想文化之上，很少有人发掘古人在生活实践方面的探索和贡献。我们编辑整理这本“俗文化四书五经”就是试图做这方面的尝试。

顾名思义，本书是相对于儒家经典“四书五经”而言的。俗者，大众化，通俗化是也。经者，取其“经验”、“经典”之意。

因而，面对众多的经典性生活艺术小品，我们在选择的时候，坚持三个原则：第一是大众化。就是说要与普通民众生活有密切联系，尤其是能够对丰富今天人们的业余生活有所借鉴的；第二，必须具有一定的代表性、经典性，在同类著作中水平较高的。第三，内容健康，生动有趣。既不选说教性的古板文学，又抛弃封建迷信内容。当然，这只是我们的主观愿望，能否达到这个要求，只有请广大读者去评说了。

根据这个标准，我们共收辑了《饮食须知》、《养生四要》、《居家宜忌》、《梦书》、《茶经》、《北山酒经》、《棋经》、《牌经》、《花经》等九本书，汇编成一书，取名为《俗文化四书五经》。

《饮食须知》的作者贾铭是元末明初人。明朝建立时，他是一位百岁老人，然身体仍然十分健朗。明太祖朱元璋特意召见他，询问长寿之道。贾铭说，长寿的秘诀在于注意饮食。并将自己所撰《饮食须知》进献朱元璋。朱元璋即命在皇宫中传阅。该书共分水火、谷类、菜类、果类、味类、鱼类、禽类、兽类八卷，对每卷中的各个品种，都注意介绍该食物的性味及食用方法，以阐明物性的相反相忌为主，并指明食之损益，以便掌握饮食调配，避免因饮食调配不当而损害健康。但很少涉及烹饪技术。中国饮食文化源远流长，有关饮食的典籍更是浩如烟海。在众多的中国古代传统饮食文献中，贾铭此书可谓独辟蹊径，其中很多内容对我们今天的饮食生活仍有很大的借鉴意义。

中国历来主张厚生，随着生活水平的提高，健康长寿一直是人们梦寐以求的理想。秦汉魏晋时代的帝王将相们试图从道家方术中寻求长生不老之道，结果非但不能长生，反而深受其害。唐、宋以来，随着医学的进步，不少人开始从医学角度来探讨养生长寿之道，留下了大批有关养生的经典著作。明代著名医学家、养生家万全所撰的《养生四要》就是其中之一。万

全认为，养生之法有四：即寡欲、慎动、法时、却疾。该书一个最大的特点就是弃好高骛远之法，一切归于平实切用，结合人们的日常生活来探索养生之法。书中有不少宝贵的经验之谈，至今仍不失为养生益寿可供借鉴的珍贵医学遗产。

而明代瞿佑的《居家宜忌》，则介绍一年十二个月中，中国民间每月的主要禁忌讲究，是一份重要的反映中国古代民间习俗的资料。

自古以来，人类就在不断做梦，但梦到底是什么，却始终存在争议。有人说梦是实在的，所谓“日有所思，夜有所梦”，也有人说梦是虚幻的，虽然美好却不能代替现实，所以有“黄粱美梦”、“痴人说梦”之语。但梦是实实在在存在着，有些梦还给人以预感，因此研究梦的书历代不绝。我们选取的这本书《新集周公解梦书》，20世纪初发现于敦煌莫高窟，作者不详，估计是唐代人。此书是“我国新发现的、现存唯一完整的一部梦书”。虽然这部梦书带有一定的迷信色彩，但它的劝善惩恶意图十分明显，如“梦见杀牛马者，家败”（第十一章），“梦见打妻者，主失财”（第十四章）等，相信读者能够理解这点。

北宋朱肱的《北山酒经》是宋代制曲酿酒工艺的代表作，也是宋代以前制曲酿酒工艺的总结。共三卷，上卷总论，叙撰作酒经之缘由和概述前人成果，中卷叙述制曲理论，既有一般理论，又有制曲的具体方法，还分别记述了宋代13种曲的制作方法。下卷叙述酿酒工艺、理论，也包括一般技术理论和具体制曲方法，是了解宋代制曲酿酒工艺和饮酒习俗的重要文献。

中国是茶道艺术的故乡，这其中就与唐代中期陆羽的《茶经》有着紧密的联系。该书对饮茶的起源、茶的产地、采茶的器具、制茶的过程、饮茶的方法、所用的器具等等都作了全面系统的论述。陆羽是唐朝中期人，他一生嗜茶，精于茶道，他

的《茶经》一书，是我国茶史上第一部重要著作，也是世界上出现的第一部茶书，把茶的产生和饮用，总结提高为一门新的学问和文化。《茶经》问世以后，茶在唐朝就真正成为“国饮”，上至皇帝大臣，下至普通百姓都普遍爱好饮茶，对中国乃至世界茶道艺术的产生和发展作出了卓越贡献。因而，陆羽也被人们誉为“茶仙”，奉为“茶圣”，视为“茶神”。

北宋张靖的《棋经》十三篇，是我国流行至今最完整最系统的围棋理论著作。其中第一篇《棋局篇》专论围棋的一般规格；第九篇《斜正篇》专论弈家的品德和作风；第十一篇《名数篇》论行棋的术语及其含义；第十二篇《品格篇》论弈家的品格和等级；其余九篇分别论述围棋的战略战术的原理、原则。本书对我国自有围棋以来世代相传的围棋理论及其经验战术作了系统的总结和概括。自成书以来，历宋、元、明、清各代，流传甚广，版本极多，连作者是谁也颇有争议。我们这次采用李毓珍先生的校订本，适当参考其他版本，进行整理和译注。

马吊牌是盛行于明清士大夫和封建文人之间的一种纸牌博戏，现代麻将牌和纸牌就是由马吊牌发展而来。明代著名文学家冯梦龙的《牌经》是一部较系统的马吊牌理论著作。该书仿照《棋经》十三篇的体例结构，系统地论述了马吊牌的一般理论、品格等级及其战略战术。生动有趣，读来引人入胜。

养花赏花是中国人的一项重大业余爱好，历代有关花卉方面的著作很多。南宋张翥著的《花经》对我国的花卉分九品九命详分等级，对花卉的品第提出了自己的看法。对我国花卉的鉴赏影响很大。

为了便于一般读者阅读，我们将上述各书加上标点、注释，并附参考译文。此外，我们还在后面附录《梦书》、《续北山酒经》、《东坡酒经》、《续茶经》及有关梅、兰、牡丹、月季、海

棠、菊等主要花卉的谱录，供有关读者参考。

今天，随着改革开放的深入和社会经济的发展，人们的生活水平日益提高，加上五天工作制的实行，使中国人又拥有更多的闲暇时间。于是，怎样利用闲暇时间，丰富自己的业余生活，成了人们普遍关注的问题。如果本书能够为丰富广大读者的业余生活提供借鉴，给您的生活带来一些乐趣，我们也就引以为慰了。

注译者

1995 年 12 月

目 录

前言	6
饮食须知 元·贵铭	1
卷一：水火	3
卷二：谷类	11
卷三：菜类	17
卷四：果类	27
卷五：味类	35
卷六：鱼类	41
卷七：禽类	50
卷八：兽类	55
参考译文	65
养生四要 明·万全	129
寡欲第一	130
慎动第二	143

俗文化四书五经

法时第三.....	149
却疾第四.....	156
养生总论.....	168
参考译文.....	174
居家宜忌 明·瞿佑.....	214
参考译文.....	221
新集周公解梦书 唐·（作者不详）.....	226
参考译文.....	252
附录 古代《梦书》佚文汇编.....	268
茶经 唐·陆羽.....	277
卷上.....	278
卷中.....	283
卷下.....	290
参考译文.....	304
附录 《续茶经》清·陆廷灿.....	328
北山酒经 宋·朱肱.....	466
卷上.....	467
卷中.....	472

卷下.....	479
参考译文	492
附录 《续北山酒经》宋·李保	498
《东坡酒经》宋·苏轼	500
牌经 明·冯梦龙.....	502
论品篇第一.....	503
论吊篇第二.....	504
论发篇第三.....	505
论捉放篇第四.....	506
论门篇第五.....	507
论灭篇第六.....	508
论留篇第七.....	509
论隐篇第八.....	510
论忍篇第九.....	511
论还篇第十.....	512
论意篇第十一.....	513
论损益篇第十二.....	515
论胜负篇第十三.....	516
参考译文	518
棋经 宋·张靖.....	527

棋局篇第一.....	528
得算篇第二.....	530
权舆篇第三.....	531
合战篇第四.....	532
虚实篇第五.....	534
自知篇第六.....	535
审局篇第七.....	536
度情篇第八.....	537
斜正篇第九.....	538
洞微篇第十.....	539
名数篇第十一.....	540
吕格篇第十二.....	542
杂说篇第十三.....	543
参考译文	545
花经 宋·张翊.....	554
附录 《梅谱》宋·范成大	559
《王氏兰谱》宋·王贵学	563
《金漳兰谱》宋·赵时庚	571
《罗钟斋兰谱》明·张应文	582
《洛阳牡丹记》宋·欧阳修	594
《洛阳牡丹记》宋·周师厚	600

目 录

《天彭牡丹谱》宋·陆游	606
《曹州牡丹谱》清·余鹏年	610
《牡丹谱》清·计楠	620
《海棠谱》宋·陈思	628
《菊谱》明·黄省曾 周履靖	653
《史氏菊谱》宋·史正志	668
《范村菊谱》宋·范成大	671
《刘氏菊谱》宋·刘蒙	678
《百菊集谱》宋·史铸	687
《月季花谱》清·评花馆主	753
后记	757

饮食须知

元·贾铭^①

序

饮食藉以养生^②，而不知物性有相反相忌，丛然杂进^③，轻则五内不和^④，重则立兴祸患，是以养生者亦未尝不害生也。历观诸家本草疏注，各物皆损益相半^⑤，令人莫可适从。兹专选其反忌，汇成一编，俾尊生者日用饮食中便于检点耳^⑥。华山老人识^⑦。

[注释]

①贾铭：元末明初人，自号华山老人。元朝时曾官万户，到明时已有一百岁，明太祖召问他颐养之法。他说关键在于慎饮食。于是呈献所著《饮食须知》。死时有一百零六岁。

②藉：凭借，依靠。

③丛：繁杂。

④五内：即五脏。

⑤相：互相，交互。

⑥俾：使。

⑦华山老人：作者自号。

卷一：水火

天雨水，味甘淡，性冷。暴雨不可用。淫雨及降注雨谓之潦水，味甘薄。

立春节雨水，性有春开始生之气。妇人不生育者，是日夫妇宜各饮一杯，可易得孕。取其发育万物之义也。

梅雨水^①，味甘性平。芒种后逢壬为入梅，小暑后逢壬为出梅，须淬入火炭解毒^②。此水入酱易熟，沾衣易烂，人受其气生病，物受其气生雷。忌用造酒醋。浣垢如灰汁^③，入梅叶煎汤洗衣雷，其斑乃脱。

液雨水，立冬后十日为入液，至小雪为出液，百虫饮此皆伏蛰，宜制杀虫药饵，又谓之药雨。

腊雪水，味甘性冷。各至后第三戊为腊，密封阴处，数年不坏。用此水浸五谷种，则耐旱不生虫，洒席间则蝇自去，淹藏一切果食^④，永不虫蛀。春雪日久则生虫，不堪用，亦易败坏。

冰，味甘，性大寒。止可浸物^⑤，若暑月食之，不过暂时爽快，入腹令寒热相激^⑥，久必致病，因与时候相反，非所宜也。服黄连、胡黄连^⑦、大黄、巴豆者忌之。

露水，味甘性凉，百花草上露皆堪用^⑧。秋露取之造酒，名秋露白，香冽最佳。凌霄花上入目损明。

半天河水，即头篱头及空树穴中水也，久者防有蛇虫毒。

屋漏水，味苦，性大寒，有大毒。误饮生恶疮。滴脯肉中，人误食之，成瘕^⑨。又檐下雨水入菜，有毒，亦勿误食。

冬霜，味甘性寒。收时用鸡羽扫入瓶中，密封阴处，久留不坏。

冰雹水，味咸性冷，有毒。人食冰雹，必患瘟疫风颠之证^⑩。

酱味不正，取一二升纳瓮中，即还本味。

方诸水^①，味甘性寒，一名明水。方诸以铜锡相半所造，谓之鉴燧之齐^②，非蚌非金石。摩热，向月取之，得水二三合，似朝露。

千里水，即远来活水。从西来者，谓之东流水。味甘性平。顺流水其性顺，遂而下流^③；急流水其性急，速而下达；逆流水其性洄澜，倒逆而上行。劳水即扬泛水，又谓之甘澜水。用流水二斗，置大盆中，以杓高扬千万遍^④，有沸珠相聚，乃取煎药。盖水咸而体重，劳之，则甘而轻。

井水，味有甘，淡、咸之异，性凉。凡井水远从地脉来者上，如城市人家稠密，沟渠污水杂入井中者，不可用，须煎滚澄清，候硷秽下坠^⑤，取上面清水用之。如雨浑浊，须插桃杏仁，连汁投入水中搅匀，片时则水清矣。《易》曰：“井泥不食”。慎之。凡井以黑铅为底，能清水散结，人饮之，无疾。入丹砂镇之，令人多寿。平旦第一汲为井华水^⑥，取天一真气浮于水面，煎滋阳剂及炼丹药用。阿井水味甘咸^⑦，气清性重。

节气水，一年二十四节气，一节主半月。水之气味，随之变迁，天地气候相感，非疆域之分限。正月初一至十二日，以一日主一月，每旦取初汲水，瓶盛秤轻重。重则主此月雨多^⑧，轻则主此月雨少。立春、清明二节贮水，曰神水，宜制丸散药酒，久留不坏。谷雨水取长江者良，以之造酒，储久色甜味冽^⑨。端午日午时取水，含丹丸药有效。五月五日午时有雨，急伐竹竿，中必有神水，沥取为药^⑩。小满、芒种、白露三节内水，并有毒，造药、酿酒、醋及一切食物，皆易败坏；人饮之，亦生脾胃疾。立秋日五更开华水，长幼各饮一杯，却利疾百疾。寒露、冬至、小寒、大寒四节及蜡日水，宜浸造滋补丹丸药酒，与雪水同功。