

命典

——白话遵生八笺

原著明 高濂



命典

——白话遵生八笺

原 著 【明】 高 濂
编译者 彭炎堃 张正义
廖自力 廖建岚
覃学臻
策 划 廖自力



广西人民出版社

1226839

2149/10
(桂) 新登字 01 字

责任编辑 覃 宇

责任校对 郑纳新

封面设计 王伟全

命典——白话遵生八笺

原著 (明) 高濂

编译 彭炎堃 张正义

廖自力 廖建岚 覃学臻

出版 广西人民出版社

(邮政编码: 530021)

南宁市河堤路14号)

发行 广西新华书店

印刷 广西区计委印刷厂

开本 787 毫米×1092 毫米 1/32

印张 15

字数 460 千字

版次 1993 年 11 月 第 1 版

印次 1993 年 11 月 第 1 次印刷

印数 1-6000 册

书号 ISBN 7-219-02501-7/R·32

定价 10.00 元

目 录

四时调摄笺·春 ...	1
春三月调摄总旨	1
脏腑配经络	1
经络配四时	1
肝脏春旺论	2
相肝脏病法	3
修养肝脏法	4
六气治肝法	4
黄帝春季所服奇方	4
春三月肝脏导引法	5
春季摄生消息论	5
三春合用药方	7
正月事宜	10
正月修养法	12
二月事宜	12
二月修养法	13
三月事宜	14
三月修养法	17
胆腑附肝总论	18
修养胆腑法	18

相胆病法	19
春三月胆腑导引法	19
治胆腑吐纳用嘻法	19

四时调摄笺·夏

.....	20
夏三月调摄总旨	20
心脏夏旺论	20
相心脏病法	21
修养心脏法	22
六气治心法	22
黄帝夏季所服奇方	22
夏三月心脏导引法	23
夏季摄生消息论	23
夏季合用药方	26
太上肘后玉经方	27
四月事宜	28
四月修养法	29
五月事宜	30
五月修养法	34

六月事宜	35
六月修养法	38
脾脏四季旺论	39
修养脾脏法	40
相脾脏病法	40
六气治脾法	41
脾脏四季食忌	41
导引脾脏法	41

四时调摄笺·秋

.....	42
秋三月调摄总旨	42
肺脏秋旺论	42
相肺脏病法	43
修养肺脏法	44
六气治肺法	44
肺脏导引法	45
黄帝秋季所服奇方	45
秋季摄生消息论	45
秋三月合用药方	47
太上肘后玉经方	49
七月事宜	50
七月修养法	51
八月事宜	52
八月修养法	53
九月事宜	53
九月修养法	55

四时调摄笺·冬

.....	56
冬三月调摄总旨	56
肾脏冬旺论	56
相肾脏病法	57
修养肾脏法	58
六气治肾法	58
肾脏导引法	58
黄帝冬季所服奇方	59
冬季摄生消息论	59
冬三月合用药方	61
太上肘后玉经方	62
十月事宜	62
十月修养法	63
十一月事宜	65
十一月修养法	65
十二月事宜	66
十二月修养法	68

起居安乐笺·上

.....	70
恬逸自足条	70
序古名论	70
高子漫谈	80
高子自足论	81
居室安处条	83
序古名论	83
居室建置之	85

高子书斋说	86
高子花榭论评	89
高子草花三品说	90
高子盆景说	91
高子拟花荣辱评	94

起居安乐笺·下

晨昏怡养条	96
序古名论	96
高子怡养立成	99
怡养动用事具	100
女廉药枕神方	101
焚烧天地三神香方	106
疆仙异香方	106
难消炭	106
留宿火法	107
插瓶花法	107
溪山逸游条	107
序古名论	107
高子游说	109
三才避忌条	110
天时诸忌	110
地道诸忌	111
人事诸忌	111
宾朋交接条	113
序古名论	113

高子交友论	118
-------------	-----

饮饌服食笺·上

.....	122
序古诸论	122
茶泉类	125
论茶品·采茶·	
藏茶·煎茶四要·试	
茶三要·茶效·茶具	
十六器·总贮茶器七	
具·论泉水·石流·	
清寒·甘香·灵水·	
井水	
汤品类 (三十一一种)	
.....	133
熟水类 (十一一种)	139
粥糜类 (三十九种)	
.....	141
果实粉面类 (十八种)	
.....	146
脯鮓类 (四十四种)	
.....	149
治食有法条例	158

饮饌服食笺·中

.....	160
家蔬类 (五十种) ...	160
野蕨类 (八十八种)	

.....	169
酿造类（十七种）	179
曲类（八种）	184

饮馔服食笺·下

.....	187
甜食类（五十四种）	187
法制药品类（二十一种）	196
神秘服食类	201
服松脂法·服雄黄三法·服椒法·服磷荃法·服桑椹法·苍龙养珠万寿紫灵丹·九转长生神鼎玉液膏·玄元护命紫芝杯·神仙灵草菖蒲服食法·神仙上乘黄龙丹方·枸杞茶·益气牛乳方·铁瓮先生琼玉膏·地仙煎·金髓煎·天门冬膏·不畏寒方·服五加皮法·服松子法·服槐实法·服莲花法·服食松根法·服食茯苓法·服食术法·服食黄精法	

·服食藏蕤法·服食天门冬法·神仙饵蕤蕤方·神仙服槐子延年不老方·辟谷住食方·辟谷避荒方·至妙紫霞杯方·升玄明粉法·河上公服芡实散方·服天门冬法·服藕实茎法·服朱砂雄黄杯法·神仙巨胜丸方·服柏实方·服食大茯苓丸方·李八百杏金丹方·轻身延年仙术丸方·枸杞煎方·保镇丹田二精丸方·万病黄精丸方·却老七精散方·去三尸灭百虫美颜色明耳目雄黄丸

高子论房中药物之危害

..... 218

延年却病笺·上

.....	221
序古名论	221
幻真先生服气诀	222
进气诀第一·转气诀第二·调气诀第	

三·咽气诀第四·行	
气诀第五·炼气诀第	
六·委气诀第七·闭	
气诀第八·布气诀第	
九·六气诀第十·调	
气液诀第十一·食饮	
调护诀第十二	
幻真注解胎息经	227
胎息铭解	228
胎息赞诗	229
李真人长生十六字妙诀	229
胎息秘要歌诀	230
闭气歌诀·布气	
与他人攻疾歌诀·六	
气歌诀·调理津液歌	
诀·服气饮食所宜歌	
诀·服气饮食杂忌歌	
诀·休粮歌诀·慎守	
歌诀·九载功变歌诀	
治万病坐功诀	232
三宝归身要诀	235
服五牙法	235
养五脏五行气法	236
服气有三膈法	237
服日气法	237
服月精法	237
拘三魂法	238
制七魄法	238

反舌塞喉法	238
寢室卧时祝法	238
服日月光芒法	239
明耳目诀	239
老君去尸虫方	239
左洞真经按摩导引诀	240
夜半子候·转肋	
舒足·导引接蹊·捏	
目四眦·摩手熨目·	
对修常居·俯按山源	
·营治城廓·击探天	
鼓·拭摩神庭·上朝	
三元·下摩生门·栉	
发去风·运动水土	
天竺按摩法	243
婆罗门导引十二法	243
擦涌泉穴法	244
擦肾腧穴法	244

延年却病笺·下

高子三知延寿论	246
色欲当知所戒论	
·身心当知所损论·	
饮食当知所损论	
最上一乘妙道	254

八段锦导引法 254

去病延年六字诀 256

总诀·吹肾气诀

·呵心气诀·嘘肝气

诀·咽肺气诀·呼脾

气诀·嘻三焦诀

四季却病歌诀 257

养心坐功法·养

肝坐功法·养胆坐功

法·养脾坐功法·养

肺坐功法·养肾坐功

法

心书九章 259

原心章第一·究

竟章第二·实证章第

三·破幻章第四·安

分章第五·神气章第

六·修幻章第七·静

通章第八·戒行章第

九

至道玄微七论要诀 ... 271

丹鼎第一·铅汞

第二·真铅真汞第三

·作用成丹第四·火

候第五·造化第六·

坎离之旨第七

内丹三要论 273

玄牝·药物·火

候

导引却病歌诀 280

水潮除后患·起

火得长安·梦失封金

匱·形衰守玉关·鼓

呵消积聚·兜体治伤

寒·叩齿牙无疾·升

观鬓不斑·运气除眼

翳·掩耳去头旋·托

踏应轻骨·搓涂自美

颜·闭摩通滞气·凝

抱固丹田·淡食得多

补·无心得大还

燕闲清赏笺·上

..... 285

叙古鉴赏 285

叙占宝玩诸品 288

清赏诸论 296

论古铜色·论新

旧铜器辨正·论新铸

伪造·论宣铜倭铜炉

瓶器皿·论古铜器皿

取用·论汉唐铜章·

论刻玉章法·论官哥

窑器·论定窑·论诸

品窑器·论窑器新窑

古窑·论藏书·论历

代碑帖·论帖真伪纸

墨辨正·兰亭边旁考
异·论古玉器·论剔
红倭漆雕刻镶嵌器皿

燕闲清赏笺·中

..... 327

论画·论砚·论
墨·论纸·论笔·论
文房器具·书斋清供
花草六种入格·论香
·论琴·养鹤要略

燕闲清赏笺·下

..... 368

瓶花三说 368

瓶花之宜·瓶花

之忌·瓶花之法

四时花纪 370

结子可观盆种树

木(二十二种) ... 379

花竹五谱 381

牡丹花谱·芍药

谱·菊花谱·兰谱·

竹谱

灵秘丹药笺·上

..... 402

秘传龙虎石炼小还丹 ... 402

龙虎石丹序·取
龙虎水法·阴炼二法
·河炼法·阳炼二法
·乳炼秋石奇方·取
秋石冰片法·炼伏火
黄芽法·取秋石汞花
法·炼黄芽法·炼白
雪法·取冬冰法·至
妙晒炼千秋石法·混
元球制取甜秋石法·
炼真土法·制金乳粉
法·制乳酥法·炼乳
膏法·制何首乌法·
制茯苓法·制莲粉法
·制芡实法·制熟地
黄法·制人參法·制
川椒法·制小茴香法
·阳炼龙虎五精丸·
益容仙丹·经验苍术
丸·度世丹·神仙不
老丸·松黄颐寿丹·
大补阴膏·益元七宝
丹·补胃瑶台雪方·
紫霞丹·延龄聚宝酒
·延寿酒药仙方·罗
真人延寿方·草还丹
·草灵丹·壮阳无价
至宝丹·神仙紫霞杯
·沉香内补丸

灵秘丹药笺·下

.....	431	痔漏症方	450
治痰症方	431	痢疽疔毒症方	453
眼目症方	436	乌须发方	457
风症方	441	口齿症方	458
寒症方	445	时疮症方	459
癆症方	446	下疳疮症方	461
噎膈症方	448	疮肿症方	462
泻痢症方	449	日抄客谈经验奇方 ...	464
		后 记	479

四时调摄笺·春

●春三月调摄总旨

《尚书大传》说：“东方为春，春者，出也，万物之所出也。”《淮南子》载：“春为规，规者，所以圆万物也。规度不失，万物乃理。”《汉律志》也载：“少阳，东也，东者，动也。阳气动物，于时为春。”所以聪明的人应当审时度气，不要过于宣泄精气，适当克制自己，以保证生命旺盛的生机。

正月立春，在五行属于木，所以春天的特征就像草木欣欣向荣。春分，木旺；立夏，木休；夏至，木废；立秋，木死；立冬，木殁；冬至，木胎；水生木，木是孕育在水之中。

●脏腑配经络

一脏一腑为表里，一经一络应阴阳。

人体的脏腑与经络的对应规律是：

肺手太阴经	大肠手阳明经	小肠手太阳经
心手少阴经	三焦手少阳经	包络手厥阴经
脾足太阴经	胃足阳明经	肾足少阴经
肝足厥阴经	膀胱足太阳经	胆足少阳经

经脉运行在人的身体内，气血周流而不息。三阴三阳之中，其中的阳明，是两阳合明的状态；而其中所谓的厥阴，是指两阴交尽的状态。

●经络配四时

天时有十二月，人身有十二经，地支有十二位。手上的经络与天相应，足下的经络与地相应。

经络与四时的对应规律是：

春主生	寅月——手少阳三焦经
	卯月——手阳明大肠经
	辰月——手太阳小肠经
夏主长	巳月——手厥阴心经
	午月——手少阴心经
	未月——手太阴肺经
秋主杀	申月——足少阳胆经
	酉月——足阳明胃经
	戌月——足太阳膀胱经
冬主藏	亥月——足厥阴肝经
	子月——足少阴肾经
	丑月——足太阴脾经

●肝脏春旺论

肝在五行属木，在掌管五方的五帝中是属青帝统辖，其八卦定位属于震卦，其神如青龙，其象如悬胞。人体的肝脏就像树木的枝干一样，位置在五脏的下方，略接近心脏，左边为三叶，右边为四叶，颜色为青色。肝为心之母，为肾之子。肝有三神，名叫爽灵、胎光、幽精。每天晚上睡觉的时候及清早起来的时候，叩齿三十六次，心中默念肝神的名号，可达到神清气爽的功效。眼睛就像肝脏的窗口，左眼为甲，右眼为乙（古代用天干地支结合五行来象征人体各部位）。男人到了60岁，肝气开始衰微，肝叶渐薄，胆也渐小，眼睛就显得昏昏然。肝脏在形体上表现为筋，肝脏与筋脉都同属于五行中的木，是魂的藏依之所；在液体上表现为眼泪，肾邪侵入肝脏，眼泪就会多。在六腑之中，胆就像肝脏的宅院。肝胆互为表里。所以肝气畅顺，人脸上的五色便很分明。肝气实，眼睛就会发黄发红。肝脏与筋脉相合，因此，肝脏功能好的人，手足四肢便很发达。如果筋缓弱而且脉搏又无力，表明肝脏已经坏死。眼睛在天干属于甲乙，与之相合的时辰是寅卯，所表现出来的声音是角音，所喜欢的味道是酸味，所洋溢出来的气味是臊腥。如果心脏的邪气侵入肝脏，见到臊腥之物就会产生恶心的感觉。肝脏在外与五岳中的东岳（右脸颊）相应，在天与岁星之精幽合。春季三月，岁星经常出现于天空之中，自然界的育气孕育着人的肝脏。如

果肝气虚弱，筋脉便容易痉挛；皮肤干枯，是肝气炽热表现；皮肤上出现斑点，是肝风的原故；人的脸色发青，是肝气盛的缘故；如果喜欢吃酸味的东西，则是肝气不足所致；人的毛发干枯，是因为肝脏受到了损伤；人的手心与脚掌经常湿润多汗，则表明肝脏健康无病。肺脏的邪气侵入肝脏，表现在行为上就会笑得特别多。治肝脏的疾病，可发“嘘”字之音，呼气的时候发“嘘”音为泻，吸气的时候发“嘘”音为补。肝脏在情志方面表现为仁慈，好行仁惠之事，易生怜悯之情。所以听到悲哀的故事，眼泪就会脱眶而出。所以春三月木气旺盛之时，天地气生，如果要安养肝神的话，应该多做好事，恩惠大众，广施仁德，不要拦河造坝、抽水干塘，也不要践踏幼苗，摧折嫩枝，好生勿杀，使生命的情志和意气顺应天地自然的生长孕育之气。夜卧早起，使生命的作息符合自然的变化之道。如果违背这些规律，人的毛骨就会受到损伤，因为肝属木，主生育之意气，而践踏与杀戮是金之意气，金木相克，许多疾病就会产生。

●相肝脏病法

肝热，左右脸颊就会发红。

肝有病，眼珠就会凸出，胁下疼痛并扯动小腹，在情志方面表现为喜怒无常。

肝虚，表现在情志方面就是容易产生惊恐情绪，总是感到后面有人追杀。

肝实，表现在情志方面就是容易产生愤怒情绪。

肝虚则寒气偏重，寒气偏重则阴气壮，做梦便大多梦见树木山林。肝气逆，就会发生头痛胁痛，耳聋颊肿的现象。肝脏有病，要想尽快去除病气，可大量食用辛味的食物以驱散肝脏病气，食辛过多，肝脏的正气也可能受损，这时适当地食用一些酸味的食物，以补养肝脏之损。肝脏有病，应避免吹风，因为风在五行属木，肝也属木，两木比肩，并不利于肝脏的修养。肝有病，肚脐的左边就好像有一股气在躁动，按下去好象有硬块并有疼痛感，大便胀满，小便难闻，同时容易产生抽筋的现象。肝有病，人便显得昏昏好睡，眼生角膜，视物不清，眼花缭乱，睛膜颤动，或者眼周产生黑色晕圈，易流冷泪，眼角红痒。

发生这些现象应服用升麻散（见后）。

●修养肝脏法

春三月，每天在深夜和清晨，面向东方平坐，叩齿三次，闭气九息，想象自己吸引东方震宫的青气入口，和着口中的唾液吞入丹田。每叩齿三通，闭气一息，咽津一次，共咽九次。如此可以补养肝虚受损，使自己享受到肝神青龙所赋予生命的生机与繁荣。

●六气治肝法

（《秘诀》曰：“嘘以治肝，要两目睁开为之，口吐鼻吸，不使耳闻。”）

治肝脏之病用“嘘”法，首先用鼻子长长地吸一口气，然后徐徐地用口呼出，呼气的时候同时发“嘘”字之音，徐徐呼之，不要让自己的耳朵听到了“嘘”音，只是意念发音而已。呼气的时候，睁大眼睛，可以排出肝脏的邪气和邪热，也可去除四肢发热、眼昏、筋肉、赤红、风痒等症。反复“嘘”之，绵绵不断，病好为止。但也不可“嘘”之过度，过度了就会损伤肝气。病好了又担心“嘘”过度了，怎么办呢？不要紧，可在吸气的时候发“嘘”字音，这样可以补益肝脏的虚损。同时还可以使其它脏腑的邪气不得侵入。一般来说，使用六字诀时不可太重，恐损真气。一个人如果能使心志内守，不为怒动，并时常保持一种喜悦的心情，那么肝病就不会发生。所以春三月木旺之际，天地之气生发，万物繁荣茂盛，如果要使神志安宁，必须戒除一切杀伤的行为，这样才合乎太清，以顺应天地之间的生发之气。每天晚睡早起，以合养生之道。

●黄帝春季所服奇方

黄帝问：“春三月应该服什么样的药物呢？”岐伯说：“男子如果有患五癆七伤、阴囊消缩、囊下生疮、腰背疼痛、起卧不得、筋脉痹冷、有时热痒、有时浮肿、步行艰难、见风流泪、远视茫然、咳逆上冲、身

体痿黄、气胀脐痛、膀胱痉挛、小便出血、阴茎睾丸疼痛、或小便赤黄、淋漓不尽、或睡梦惊悸、口干舌燥，这些都是犯了七伤，可以服下药治疗：

茯苓（五钱，食不消加一钱）	萸蒲（五钱，患耳加一钱）
括基（四钱，热渴加五钱）	牛膝（五钱，腰痛加一钱）
山茱萸（五钱，身痒加一钱）	兔丝子（五钱，阴痿加一钱）
巴戟天（四钱，阴痿加五分）	细辛（四钱，视茫加五分）
续断（五钱，有疮加一钱）	防风（五钱，风邪加一钱）
山药（五钱，阴湿痒加一钱）	天雄（三钱，风痒加五分）
蛇床子（四钱，气促加五分）	柏子仁（五钱，气力不足加一钱）
远志（五钱，惊悸加一钱）	石斛（五钱，身痛加一钱）
杜仲（五钱，腰痛加一钱）	茯苓（四钱，阴痿加一钱）

以上 18 味中药，依法炮制，捣为细末，炼蜜为丸，如蚕豆大。每次服三丸，加至五、七丸，三餐食前服用。服用一个月，百病消除，体气平复，神妙无比。

●春三月肝脏导引法

一式：每天早晨起来后，或夜晚睡觉前，面向东方，调整呼吸，将前臂屈折，双手分别按在左右两肩，然后上身徐徐向左扭转，再徐徐向右扭转，配合呼吸，左右各三次。

二式：正坐，两手十指交叉，用力向前推，掌心朝外，然后掌心翻向内，向胸前回收。然后再翻向外，用力向前推，反复 3~5 次。

功用：可以祛除肝脏系统积聚的风邪毒气，不使疾病发作。但必须念念为之，不可懈惰，才能有所成效。

●春季摄生消息论

春天的正月、二月、三月，这是万物生发复苏的季节，自然界的一切都生机蓬勃，欣欣向荣。在这种自然环境下，人应该晚睡早起，起

床后到外面走走，披头散发、宽衣松带，不要让身体受到拘束，使精神能像春天的草木一样产生一种积极向上的力量。对待万事万物，也要顺应春天生发的特点，该发生的就让其发生，不要伤害；该给予的就给予，不要剥夺；该激扬的就激扬，不要惩罚。这是通过适应自然界“生”的特点达到人体养气的目的，是春季养生的至真之道。如果违背了这个规律，肝脏之气就会受到损害。

肝在五行属木，在五味为酸，木性能制约土性，而脾在五行属土，在五味为甘。春天正是肝木之气旺盛的季节，人的脾土之气会相对受到抑制，因此，春三月宜少食酸味的食品，多食甘味的食品，以达到补养脾脏之气的目的。

春天是阳气初生之时，万物萌发之际，正、二月间，天气一会儿热，一会儿冷。年事较高的人，一般都有些老病，在春阳之气的催动下，容易产生精神昏倦，旧病复发的现象。同时上一年冬季以来，围炉烤火，吃高热食品，致使热能积蓄体内，到这个时候一般都要发挥出来，造成体热头昏、壅隔涎漱、四肢倦怠、腰脚无力等现象。这是冬天积留下来的病症，应当细心地掌握它的变化状态，稍有发作，不可随使用药，恐怕损伤脏腑，又弄出别的病来。只须用些消化和气、凉膈化痰之类的汤剂，或服食一些性稍凉的食物，即可自然好转。如果没有大的症状，一般不用吃药。春天的太阳温暖、融和，可进行一些登高望远之类的活动，以舒散郁滞的情怀，使体内生气畅发。不宜郁闷独坐。饮酒也须适量。天气冷暖不一，不可随便脱衣。老年人气弱骨疏，最怕风寒侵入皮肤腠理，应随时备好夹衣，遇暖时更下棉衣，应一层渐减一层，不可一下子脱去太多。

刘居士说：“春天的病，大多是源发于冬至后夜半一阳始生之际。这时阳气吐，阴气纳，心膈积热，与阳气相冲，两阳相撞就如同两虎狭道相逢，自然要争斗一番，从而引起疾病。到了春夏相交的时候，便生发伤寒虚热之类的流行病。这些都是由于冬季围炉烤火、吃高热食物、心膈中的积下的痰液流入四肢所造成的。应当服用祛痰类的药物进行疏导。不可使背受冷，背受冷便伤肺，引起鼻塞咳嗽。觉得很热，便略减上衣；稍冷，不要强忍，应马上加衣服。肺俞是五脏之表，胃俞是经络的延伸；二者都不可没有冷热的节度。谚语说：‘避风如避箭，避色如避乱。加减逐时衣，少餐申后饭。’这是很有道理的。”