

中医临床必读丛书

遵生八笈

明·高濂 著

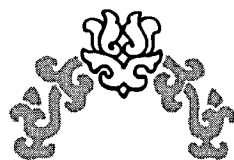
王大淳 李继明

戴文娟 赵加强

整理



中医临床必读丛书

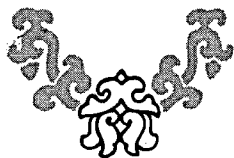


遵

生

八

笺



整理

明·高 濂 著
王大淳 李继明
戴文娟 赵加强

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

遵生八笺/明·高濂著 王大淳等整理. —北京:人民
卫生出版社, 2007. 11

(中医临床必读丛书)

ISBN 978-7-117-08674-5

I. 遵… II. ①高…②王… III. 养生(中医)-中国-
古代 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 057940 号

中医临床必读丛书

遵生八笺

著 者: 明·高濂

整 理: 王大淳 等

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京机工印刷厂 (天运)

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 23.25

字 数: 570 千字

版 次: 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-08674-5/R·8675

定 价: 39.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

内容提要

全书依次分为清修妙论、四时调摄、起居安乐、延年却病、燕闲清赏、饮饌服食、灵秘丹药、尘外遐举八笺，共19卷，含目录1卷，总20卷。

本书为养生学专著。作者广征博引，采摭宏富，内容涵盖儒、释、道籍，经史杂著，医药著述等丰富的文献。内容包括医药卫生、气功导引、饮食起居、山川逸游、花鸟鱼虫、琴棋书画、笔墨纸砚、文物鉴赏等广博的知识，论述了身心调养、性情陶冶、生活调摄、卫生保健、疾病防治、气功修炼、艺术欣赏等却病延年、养生防病的知识与方法，取材精当，方法实用，文笔隽永，意趣高雅，不仅可使读者增长养生知识，也可增长文学艺术欣赏情趣。因此，本书是一本流传甚广、脍炙人口的佳作。



出版者的话



中医要发展创新,提高临床疗效是必由之路。而提高临床疗效的捷径,就是继承前人宝贵的诊疗理论和丰富的临床经验。古今大凡著名医家,无不是在熟读古籍,继承前人经验的基础上而成为一代宗师的。厚积薄发,由博返约,是读书成才的必然过程。步入 21 世纪,中医的发展与创新仍然离不开继承,而继承的第一步必须是熟读中医古籍,奠定基础。这好比万丈高楼,筑基必坚;参天大树,扎根必深。

为了在新世纪进一步发展中医,提高中医临床疗效水平,针对目前中医现状,国家中医药管理局启动了“优秀中医临床人才研修项目”。该计划首批精选培养名中医 200 名左右,期望在新世纪再培养一大批中医临床大家,为我国人民的医疗保健再做贡献。做临床,必读古籍;做名医,更需要熟悉古籍并能灵活应用。为了适应中医临床人才培养计划,我们从“优秀中医临床人才研修项目”必读书目中先期精选了中医各科必读的 70 余种整理后已相继出版发行,应广大读者要求,经全国著名中医专家王永炎、余瀛鳌等推荐和论证,续增 34 种,使《中医临床必读丛书》的出版渐臻完备。本丛书共 105 种,所选精当,涵盖面广,多为历代医家推崇,尊为必读经典著作,在中医学发展的长河中,占有重要的学术地位。

本次整理突出了以下特点:①力求原文准确,每种医籍均由各科专家遴选精善底本,加以严谨校勘,为读者提供精确的

原文。②原则上只收原文,不作校记和注释,旨在使读者在研习之中渐得旨趣,体悟真谛。③每书撰写了导读,介绍该书的作者生平、成书背景、学术特点,及对临床的指导意义以及如何学习运用等内容,提要钩玄,以启迪读者。为便于读者检索,书后附以索引。

期望本丛书的出版,能真正起到读古籍,筑根基,做临床,提疗效的作用,有助于中医临床人才的培养和成长,以推动我国中医药事业的发展与创新。

一、经典著作

《灵枢经》

《黄帝内经素问》

《伤寒论》

《金匱要略》

《温病条辨》

《温热经纬》

二、诊断类著作

《脉经》

《诊家枢要》

《濒湖脉学》

三、通用著作

《中藏经》

《伤寒总病论》

《素问玄机原病式》

《三因极一病证方论》

《素问病机气宜保命集》

《内外伤辨惑论》

《儒门事亲》

《脾胃论》

《兰室秘藏》

《格致余论》

《丹溪心法》

《景岳全书》

《医贯》

《理虚元鉴》

《明医杂著》

《万病回春》

《慎柔五书》

《内经知要》

《医宗金鉴》

《石室秘录》

《医学源流论》

《兰台轨范》

《杂病源流犀烛》

《古今医案按》

《笔花医镜》

《类证治裁》

《医林改错》

《血证论》

《名医类案》

《医学衷中参西录》

《丁甘仁医案》

四、各科著作

(一) 内科

《金匱钩玄》

《秘传证治要诀及类方》

《医宗必读》

《医学心悟》

《证治汇补》

《医门法律》

《张氏医通》

《张聿青医案》

《临证指南医案》

《症因脉治》

《医学入门》

《先醒斋医学广笔记》

《温疫论》

《温热论》

《湿热论》

《串雅内外编》

《医醇膳义》

《时病论》

(二) 外科

《外科精义》

《外科发挥》

《外科正宗》

《外科证治全生集》

《疡科心得集》

(三) 妇科

《经效产宝》

《妇人大全良方》

《女科经纶》

《傅青主女科》

《竹林寺女科秘传》

《济阴纲目》

《女科辑要》

(四) 儿科

《小儿药证直诀》

《活幼心书》

《幼科发挥》

《幼幼集成》

(五) 眼科

《秘传眼科龙木论》

《审视瑶函》

《银海精微》

《目经大成》

《眼科金镜》

(六) 耳鼻喉科

《重楼玉钥》

《口齿类要》

《喉科秘诀》

(七) 针灸科

《针灸甲乙经》

《针灸资生经》

《针经摘英集》

《针灸大成》

《针灸聚英》

(八) 骨伤科

《永类铃方》

《仙授理伤续断秘方》

《世医得效方》

《正体类要》

《伤科汇纂》

《厘正按摩要术》

(九) 养生

《寿亲养老新书》

《遵生八笺》

《老老恒言》

五、方药类著作

《太平惠民和剂局方》

《医方考》

《本草原始》

《医方集解》

《本草备要》

《得配本草》

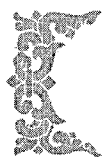
《成方切用》

《时方妙用》

《验方新编》

人民卫生出版社

2007年3月



序



中医学是具有中国特色的生命科学，是科学与人文融合得比较好的学科，在人才培养方面，只要遵循中医学自身发展的规律，只要把中医理论知识的深厚积淀与临床经验的活用有机的结合起来，就能培养出优秀的中医临床人才。

近百余年西学东渐，再加上当今市场经济价值取向的作用，使得一些中医师诊治疾病，常以西药打头阵，中药作陪衬，不论病情是否需要，一概是中药加西药。更有甚者不切脉、不辨证，凡遇炎症均以解毒消炎处理，如此失去了中医理论对诊疗实践的指导，则不可能培养出合格的中医临床人才。对此，中医学界许多有识之士颇感忧虑而痛心疾首。中医中药人才的培养，从国家社会的需求出发，应该在多种模式多个层面展开。当务之急是创造良好的育人环境。要倡导求真求异，学术民主的学风。国家中医药管理局设立了培育名医的研修项目，首先是参师襄诊，拜名师制订好读书计划，因人因材施教，务求实效。论其共性则需重视“悟性”的提高，医理与易理相通，重视易经相关理论的学习；还有文献学、逻辑学，生命科学原理与生物信息学等知识的学习运用。“悟性”主要体现在联系临床，提高思想思考思辩的能力，破解疑难病例获取疗效。再者是熟读一本临证案头书，研修项目精选的书目可以任选，作为读经典医籍研修晋阶保底的基本功。第二是诊疗环境，我建议城市与乡村、医院与诊所、病房与门诊可以兼顾，总以多临证多研讨为主。若参师三五位以上，年诊千例以上，

必有上乘学问。第三是求真务实,“读经典做临床”关键在“做”字上苦下功夫,敢于置疑而后验证、诠释进而创新,论证创新自然寓于继承之中。

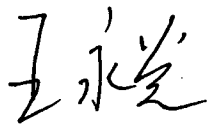
中医治学当溯本求源,古为今用,继承是基础,创新是归宿,认真继承中医经典理论与临床诊疗经验,做到中医不能丢,进而才是中医现代化的实施。厚积薄发、厚今薄古为治学常理。所谓勤求古训、融汇新知,即是运用科学的临床思维方法,将理论与实践紧密联系,以显著的疗效、诠释、求证前贤的理论,寓继承之中求创新发展,从理论层面阐发古人前贤之未备,以推进中医学科的进步。

综观古往今来贤哲名医均是熟谙经典,勤于临证,发遑古义,创立新说者。通常所言的“学术思想”应是高层次的成就,是锲而不舍长期坚持“读经典做临床”在取得若干鲜活的诊疗经验的基础上,应是学术闪光点凝聚提炼出的精华。笔者以弘扬中医学学科的学术思想为己任而决不敢言自己有什么学术思想,因为学术思想一定要具备有创新思维与创新成果,当然是在继承为基础上的创新;学术思想必有理论内涵指导临床实践,能以提高防治水平;再者学术思想不应是一病一证一法一方的诊治经验与心得体会。如金元大家刘完素著有《素问玄机原病式》,自述“法之与术,悉出《内经》之玄机”,于刻苦钻研运气学说之后,倡“六气皆从火化”,阐发火热病证脉治,创立脏腑六气病机、玄府气液理论。其学术思想至今仍能指导温热、瘟疫的防治。非典型传染性肺炎(SARS)流行时,运用玄府气液理论分析证候病机,确立治则治法,遣药组方获取疗效,应对突发公共卫生事件造福群众。毋庸置疑刘完素是“读经典做临床”的楷模,而学习历史,凡成中医大家名师者基本如此,即使当今名医具有卓越学术思想者,亦无例外,因为经典医籍所提供的科学原理至今仍是维护健康防治疾病的准则,至今仍葆其青春,因此“读经典做临床”具有重要的现实意义。

值得指出,培养临床中坚骨干人才,造就学科领军人物是当务之急。在需要强化“读经典做临床”的同时,以唯物主义史观学

习易经道易图,与文、史、哲,逻辑学交叉渗透融合,提高“悟性”指导诊疗工作。面对新世纪东学西渐是另一股潮流,国外学者研究老聃、孔丘、朱熹、沈括之学,以应对技术高速发展与理论相对滞后的矛盾日趋突出的现状。譬如老聃是中国宇宙论的开拓者,惠施则注重宇宙中一般事物的观察。他解释宇宙为总包一切之“大一”与极微无内之“小一”构成,大而无外小而无内,大一寓有小一,小一中又涵有大一,两者相兼容而为用。如此见解不仅对中医学术研究具有指导作用,对宏观生物学与分子生物学的链接,纳入到系统复杂科学的领域至关重要。近日有学者撰文讨论自我感受的主观症状对医学的贡献和医师参照的意义;有学者从分子水平寻求直接调节整体功能的物质,而突破靶细胞的发病机制;有医生运用助阳化气,通利小便的方药能同时改善胃肠症状治疗幽门螺杆菌引起的胃炎,还有医生使用中成药治疗老年良性前列腺增生,运用非线性方法,优化观察指标,不把增生前列腺的直径作为惟一的“金”指标,用综合量表评价疗效而获得认许,这就是中医的思维,要坚定地走中国人自己的路。

人民卫生出版社为了落实国家中医药管理局设立的培育名医的研修项目,先从研修项目中精选 70 余种陆续刊行,为进一步扩大视野,续增的品种也是备受历代医家推崇的中医经典著作,为我们学习提供了便利条件,只要我们“博学之,审问之,慎思之,明辩之,笃行之”,就会学有所得、学有所长、学有所进、学有所成。治经典之学要落脚临床,实实在在去“做”,切忌坐而论道,应端正学风,尊重参师,教学相长,使自己成为中医界骨干人才。名医不是自封的,需要同行认可,而社会认可更为重要。让我们互相勉励,为中国中医名医战略实施取得实效多做有益的工作。



2007 年 3 月 5 日



导 读



《遵生八笺》是一部成书于明代的养生著作，内容十分广泛，凡对人体身心健康可能产生影响的各种问题均有所涉及。全书由相对独立的八个部分构成，所以命名为八笺，是明代集养生学之大成的一部名著，也是我国历史上不可多得的一部全面介绍养生理论与方法的养生全书。

一、《遵生八笺》与作者

《遵生八笺》19卷，目1卷，明·高濂著。高濂，字深甫，号瑞南道人，又号湖上桃花鱼，钱塘（今浙江杭州市）人。约生活于16~17世纪（我国明嘉靖至万历年间），《明史》无传。通过考查有关文献，我们了解到高濂一生有多方面的成就。他喜好藏书，丁申《武林藏书录》谓：“尝筑山满楼于跨虹桥，收藏古今书籍。”叶昌炽《藏书纪事诗》亦称“余所见高氏藏书甚多。”丰富的藏书为他广览博学创造了有利的条件，他在文学、养生、医药等领域都取得了相当大的成就。文学方面，他工于诗文和戏曲，传世的诗集有《雅尚斋诗草》《芳芷楼诗》，戏曲有《玉簪记》《节孝记》等。养生学方面，他为我们留下了集历代养生之大成的《遵生八笺》。

《遵生八笺》共分8个部分，分别为《清修妙论笺》《四时调摄笺》《起居安乐笺》《延年却病笺》《燕闲清赏笺》《饮馔服食笺》《灵秘丹药笺》和《尘外遐举笺》。全书内容非常广泛，包括医药卫生、气功导引、饮食起居、山川逸游、花鸟鱼虫、琴棋书画、笔墨纸砚、文物鉴赏等与养生有关的广博的知识，论述了身心调养、性情陶

治、生活调摄、卫生保健、疾病防治、气功修炼、艺术欣赏等却病延年、养生防病的知识与方法，取材广泛而精当，所介绍的养生方法非常实用。

本书初刊本为明万历十九年（1591 年）雅尚斋本，后世多有翻刻，其主要的版本尚有明崇祯本、清弦雪居本、民国年间石印本及铅印本、上世纪末巴蜀书社排印本等十数种。

二、主要学术特点及对临床的指导意义

本书名为“遵生”，寓意十分深远，含有“尊重、珍爱、珍惜”生命的意思，生命属于每一个人只有一次，没有什么比生命更宝贵，尊重生命、珍爱生命是人类永恒的主题。养生对每个人而言都是至关重要的事，讲求养生之道又必须顺应自然，要遵循生命的规律，所以，“遵生”又有遵从的意思。历代以来，众多的养生家总结了丰富的养生经验，积累了大量的养生文献，形成了我国独特的蔚为可观的养生文化。《遵生八笺》则是其中最具代表性的养生文献之一，本书从 8 个不同的角度介绍了养生的理论与实践。

《清修妙论笺》属于养生总论，高濂在本笺中摘抄历代玄经秘典、圣贤教诫、省心律己警句格言 300 余条。他认为养生的关键在于养命和养性两方面。养命是指注意气候环境、饮食生活起居方面的保养，勿使身体受到损害。养性是指要提高养生者的自身修养，避免情志过激，有一个良好的心态。前者如引用《要记》云：“一日之忌，暮无饱食；一月之忌，暮无大醉；终身之忌，暮常护气。久视伤血，久卧伤气……春秋脑足俱冻。”后者如引《道林摄生论》云：“勿令心生不足，好恶常令欢喜……常当少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。此十二少者，养性之都契也。”

《四时调摄笺》介绍了如何顺应四季而采用相应的养生方法。高濂认为“时之义大矣，天下之事未有外时以成者也，故圣人与四时合其序……人能顺四时调摄，神药频餐，勤以导引之功，慎以宜忌之要，无竞无营，与时消息，则疾病可远，寿命可延。”在继承发

扬《黄帝内经》等古代医籍的基础上,遵循天人相应的观点和五行理论,征引各家对四季逐月养生的精辟论述,指导人们根据时令的变化采用相应的导养、食养、药养等,其中还包括了在不同月份中的事宜与事忌。本笺中所介绍的导引法还配有功法图示,便于学习和应用。

《起居安乐笺》论述了日常生活起居养生的要义和方法,养生者首先要保持闲适的心态,再努力营造舒适惬意的生活环境。包括居室布置、生活用具的制备、花草盆景、旅游和旅行用具,以及日常生活的避忌、如何交友等,高氏强调起居要随遇而安,乐天知命。虽然我们今天的生活环境与古代相比已大不相同,但书中所强调的“安乐”这个基本原则却是日常起居养生中恒久不变的基本理念。本笺中介绍的许多生活用具、香熏、花草、旅行用具等,仍然具有很高的实用价值。

《延年却病笺》介绍了各种导引方法,以道家的练气法为主。高濂认为:“生身以养寿为先,养生以却病为急。”而“夫胎息为大道根源,导引乃宣畅要术。”气功导引能使人气血流通、百脉宣畅,一可以却病,二可以延年,这是传统养生学中最为丰富又最为高深的内容。书中对各家功法,如“八段锦”等辅以图画,便于学习摹仿。同时,高濂在本笺中还提醒人们要避免损害身体的各种因素,如要节制六欲七情、饮食劳倦等。

《燕闲清赏笺》介绍了钟鼎、书画法帖、窑玉古玩、文房器具的鉴赏把玩、文学作品欣赏以及焚香鼓琴、栽花种竹的经验。高濂认为,人生奔波忙碌,耗心费神,有背养生之旨。要学会忙里偷闲,通过上述种种高雅的艺术欣赏,从而达到清心乐志的目的,这些对养生有很大的帮助。

《饮馔服食笺》分类介绍了日常膳食和饮食中应注意的各种问题。高濂在讲究饮食的同时,也讲究饮食的规范。他精研历代养生学家经验,指出:“饮食之宜当候已饥而进食,食不厌熟嚼;无候焦渴而引饮,饮不厌细呷。无待饥甚而食,食勿过饱;勿觉渴甚而饮,饮勿太频。食不厌精细,饮不厌温热……食饮以时,饥饱得

中,冲气膈和,精血以生,荣卫以行,脏腑调平,神志安宁,正气冲实于内,元真会通于外,内外邪莫之能干,一切疾患无从作也。”在本笺中详细介绍了茶饮、各种食品以及食品的制作方法。

《灵秘丹药笺》收录了中药方剂 130 首。据高濂称,他从小羸弱多病,又患眼疾,因而笃好医药。无论居家还是旅游在外,只要遇到医术高明之人,就恭敬地拜师求教,从不吝惜金钱,以搜集奇方秘药。本笺所收录的方药大多经高濂亲手搜集整理,且经过他验证而有效的方剂,所以更为珍贵。

《尘外遐举笺》收录了上古至唐的著名隐士共 100 名,大多取材于史书隐逸传。高濂认为,这些历代高隐都不事王侯,心无所营,放浪形骸于山水之间,所以神清气明,志逸身闲,专一地养生怡寿,这应该是养生家的最高境界。

三、如何学习应用《遵生八笺》

在学习和应用本书时,我们首先应当对该书有一个正确的看法,因为本书的内容较为庞杂,它主要是高濂从数百种古代文献中摘录的与养生相关的文献汇集而成,间或参以作者自己的论述和养生的经验体会。《四库全书》将其收入子部杂家类,是有一定道理的,所以我们没有必要从头到尾按部就班地进行学习。其次要根据学习本书的目的和自己的兴趣、时间、精力等而采用相应的阅读方法。比如,如果想了解传统养生的基本理念,则可阅读《清修妙论笺》;如果对气功导引感兴趣则可选择阅读《四时调摄笺》《延年却病笺》;如果钟情于古玩、艺术、花草、旅游等,则可选择阅读《燕闲清赏笺》《起居安乐笺》;如果对饮食养生、茶文化等感兴趣,则可阅读《饮馔服食笺》。《灵秘丹药笺》与《尘外遐举笺》内容均不多,前者所载方药可供必要时选择使用,后者可在闲遐时阅读几段,以体会古代高隐的心境。

上述仅仅是根据本书的特点而提出的阅读方法,但阅读任何书籍都有一个通用的原则,就是要了解该书的基本情况,本书也不例外。我们应当先花一点时间,仔细阅读本书的前言、序言、目

录等,了解全书的概况和基本内容。然后再浏览一下各笺的正文,以明确本书的编排体例,这样才能确定我们阅读学习的重点。本书每一笺的开篇,有一段作者的论述,相当于这一笺的提要,指明了本笺的主旨、基本内容,然后罗列古代文献,其中间或加一小段评论。由于本书的内容和编排体例较为特殊,所以在阅读本书时,我们不必制订一个周密学习计划,可视时间、精力、兴趣、需要等,选择阅读一部分,内容可多可少,只要学有心得就好。

在阅读本书时还应当注意几个问题,一是本书毕竟是古人的著作,所记录的内容也有一些不科学的地方,如符咒等。我们应当提高自身的科学素养,提高鉴别力,在学习和应用时,不能完全迷信书中的方法。二是对书中的一些导引气功方法,如道家的“内丹”等法,不要贸然加以练习。如果要练,则需要对此功法有一个全面了解,最好能在有经验的人员指导下进行练习。如果在练功过程中稍有不妥,则应当停止练功,弄清原因后再练。

李继明

2007年9月



整理说明



《遵生八笺》是成书于明代的著名养生著作，全书内容非常广博，包括医药卫生、气功导引、饮食起居、山川逸游、花鸟鱼虫、琴棋书画、笔墨纸砚、文物鉴赏等与养生有关的广博的知识，论述了身心调养、性情陶冶、生活调摄、卫生保健、疾病防治、气功修炼、艺术欣赏等却病延年、养生防病的知识与方法，取材广泛而精当，所介绍的养生方法非常实用。为满足读者的需要，我们对本书进行了认真整理。

一、本次整理选择明万历年间初刊本“雅尚斋遵生八笺”为底本，以清嘉庆“弦雪居”本等为校本进行校勘，有文字互异之处，皆择善而从。遇有疑义，还与引用原书进行了校勘。

二、对异体字进行了规范，原书中的通假字、古今字等仍予以保留。

三、为便于翻检，在原书目录的基础上增加了详尽的细目。

四、对原书附图进行了绘描，使之更为清晰美观。

五、全书加用标点符号，采用简体横排。原书有的附图中刻有文字，亦改为简体字，仍依原格式排列。