

灵秘丹药笺

遵生八笺之六
〔明〕 高 濂

千祖堂

巴蜀書社

遵生八笺之六

灵秘丹药笺

〔明〕高 濂

巴 蜀 书 社

一九八五年·成都

千
里
一
日
行

责任编辑：张汝杰

封面设计：曹辉禄

灵秘丹药笈——遵生八笈之六

巴蜀书社出版 (成都盐道街三号)
四川省新华书店发行 四川自贡新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张 3.875 插页1 字数85千
1986年1月第一版 1986年1月第一次印刷

印数1—24,800册

书号：17329·7

定价：0.60元

出版说明

在我国浩如烟海的古籍中，谈论养生长寿之道的著述为数不少，而以明高濂所撰《遵生八笺》为最。高濂字深甫，别号瑞南道人，浙江钱塘（今浙江杭州）人。生卒年不详。约明神宗万历初年在世，生平亦无考。明著名戏曲家屠隆称其“家世藏书，博学宏通，鉴裁玄朗”。高氏为明，戏曲家，工乐府，著有南曲《玉簪记》，《节孝记》及诗文集《雅尚斋诗草》。《遵生八笺》为其杂著。

高氏“少婴羸疾，复苦瞶眼”，有“忧生之嗟”，故“癖喜谈医”。自家居客游，又复多方咨访奇方秘药，用以施治。及后，羸疾复壮，瞶疾复明，乃喜而发其所藏，又益之以平日博览群书而条记者，并参以己意，编成是书。

本书共十九卷，四十余万字。全书以遵生为主旨，从八个方面（即八笺）论述和介绍了延年之术，却病之方。其内容之全面，资料之丰富，知识之广博，议论之详审。在同类著述中，实为罕见。现将八笺内容，简介如下：

一、《清修妙论笺》。本笺把培养德行作为养生第一要义，列之首位。作者从儒、释、道三教一百多种著作中摘录了名言确论二百五十余则，或论修身养性之道，或述保精惜气

之方，或言永年天生之理，或明弃私去欲之义。议论警策而切实，语言浅近而易晓。文中列举百“病”以警人，又列举百“药”以治“病”，正反鲜明，发人深省，洵为养生者之所必读。

二、《四时调摄笺》。本笺分春、夏、秋、冬四卷，作者根据四时季节的不同，详细地阐明和介绍了不同的调养之道。其中，特别详于五脏的保健，如春季对肝脏，就有“相肝脏病法”，“修养肝脏法”，“六气治肝法”，“导引肝脏法”等条目，对其他各脏，也都这样周备。实为欲保五脏健康者的良师益友。作者根据季节不同而介绍的不同的气功导引和医药方剂也十分繁富。气功除《五脏导引法》外，还有《陈希夷二十四气坐功》、《灵剑子导引法》及其他医疗气功，皆简便易行。有的还绘有图势，便于仿效学习，甚为难得。至于医病方剂，除秘传而有奇效的《玉经八方》外。还有治疗各种季节病症的方剂四十余种，是我国医药宝库中的可贵资料。

三、《却病延年笺》。本笺为《遵生八笺》精粹部分。气功导引为主要内容，有《老养五脏坐功法》、《治百病坐功法》、《八段锦导引法》等。另外还有按摩，如《太上混元按摩法》、《天竺按摩法》。真是异彩纷呈，引人入胜。书中《高子三知延寿论》：《色欲当知所戒论》、《身心当知所损论》、《饮食当知所忌论》，立论大多警策确当，切近易行，尤为养生保健所必知。

四、《饮饌服食笺》。本笺把饮饌服食作为养生的一个

主要内容。作者以“日常养生，务尚淡薄”为宗旨，对饮茶各方面的知识，作了详尽的叙述，对汤、粥、粉面、蔬菜、鲊脯、酿造、甜食等类四百余种饮欲的制法，作了简明的介绍，甚便于仿制。作者还录入了日常保健的法制药品二十四种，如开胃健脾的法制半夏，消炎止咳的法制桔皮，解醒宽中的“醉乡宝屑”等，均有益于日常养生。另外，作者还录入了据云是“孝有成据，或得自经验”的服食类方剂四十余种。这些资料也很有研究价值。

五、《燕闲清赏笺》。本笺把赏鉴清玩作为养生的一个重要内容，其所涉及的器物十分广泛，有古铜器、玉器、磁器的辨识与赏鉴；有历代碑帖、绘画、古琴的鉴别与赏玩。有文房四宝的品藻，并详叙了葵笺、宋笺、松花笺等的制法，细述了二十余种文房器具的构造。有各种名香的品评，并详叙了玉华香、龙楼香、芙蓉香等十一种香的制法。有花、竹、盆景的论评，并详细介绍了牡丹、芍药、兰、菊、竹的各种栽培及护养方法。真是丰富多彩、引人入胜。既能增加知识，提高鉴赏力，又能陶冶性情、予人乐趣，实为难得的著述。

六、《灵秘丹药笺》。本笺为医药方剂专章。录入的医药方剂分三类。一为作者多方咨访而得，并有征验，属秘传而有奇效者，计膏丹丸散及药酒三十余种；一为作者抄录客谈经验奇方三十余种；一为作者自云“一执之专科”，“原病合方，心运妙用”者，计有治“痰火”、“眼目”、“风”、“痲”、“寒”、“噎膈”、“泻痢”、“痔

漏”、“痈疽疔毒”等症的百余种单方。内容十分丰富，是极有研究价值的医药资料。

七、《起居安乐笺》。本笺由《恬适自足条》、《居室安处条》、《晨昏怡养条》、《溪山逸游条》、《宾朋交接条》等组成，全笺围绕“节嗜欲，慎起居，远祸患，得安乐”这一中心进行论述，内容切近，易于躬行。其中，《花榭论评》、《花草三品说》、《盆景说》，对于花卉的品类和特点进行了形象的描述，对花卉爱好者，园林工作者，很有借鉴价值。

八、《尘外遐举笺》。作者以“隐德以尘外为尊，惟遐举者称最”，故录入了尘外高隐几百人。他们或隐居以求其志，或去危以图其安，或曲避以守其道，或庇物以全其清。要皆“心无所营，物无容扰”，得以“养寿怡生”。欲养生者，览此必将有所助益。

从以上八笺内容，可知本书是一部极有价值的医药卫生、气功保健、古董鉴赏、文学艺术、花卉园艺等综合性著作。

但是，本书瑕瑜互见，精华和糟粕共存。其糟粕部分主要为封建迷信，我们在整理时悉予删去。书中论述不科学之处，我们亦有所删削。为此，我们将全书分成七册（《起居安乐笺》和《尘外遐举笺》合为一册，其余一笺一册），以节本的形式出版。

整理古籍、存精去粕，刊正文字，绝非易事。我们限于水平，难免有讹误之处，敬希广大读者给予批评指正。

目 录

灵秘丹药笺^上

丹药

秘传龙虎石炼小还丹

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

取伏火黄芽法

取秋石汞花法

炼黄芽法

炼白雪法

取冬冰法

晒炼千秋石法

千
祖
秘
笺

混元球取甜秋石法

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

制莲子粉法

制芡实法

制熟地黄法

制人参法

制川椒法

制小茴香法

阳炼龙虎五精丸

益容仙丹

苍术铅汞丸

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

千
祖
秘
方

紫霞丹

延龄聚宝酒

延寿酒药仙方

罗真人延寿丹

草还丹

草灵丹

固真丹

固阳无价至宝丹

神仙紫霞杯与服食笈内紫霞杯不同另是一种

沉香内补丸

灵秘丹药笈下

治痰症方

秘传紫府青津丸

论痰治法

半夏曲法

清气涤痰丸

霞天膏

白玉丹

法制清金丹

千
祖
秘
笈

造百药煎法

神化丹

太极霜

治痰快气消隔食方

治顽痰不化方

九炼玄明粉法

治痰神水方

取水方

治痰中欲绝吹鼻散

眼目症方

女真膏

千金秘授保睛丸

明目保养四神丸

秘传煎药加减妙方

神妙膏

洗眼方

魏斗蓬点眼方

吹鼻六圣散

风症方

青金锭

金弹子

千
祖
聖

神秘浸酒方
金刀如圣散
退疯逐湿遇仙膏
活络丹
定风丸
骊龙珠方
妙应膏
道藏胜金丹

寒症方

通真救苦丹
避瘟疫冷饮子
合掌膏

癆症方

御沟金水方
龙香犀角丸
止嗽琼珠膏
乳升丹
蒸脐秘妙方

噎膈症方

鹤肝丹

千
祖
聖

回生散

虎肚散

再生丹

泻痢症方

闸板丹

治赤白痢仙方

治噤口痢三方

痔漏症方

八仙聚会丹计煎搽丸散八方故名

治漏四奇方

仙螺膏

搽药方

少阳丸

痈疽疔毒症方

化毒消肿方

牙消散

千金内托里散

飞龙夺命丹

箍药三方

活命饮

千
祖
聖

忍冬丸

七厘散

治对口疮神方

麦饭石围散

神异膏方

爬口蜈蚣方

乌须发方

乌须内补人仁丸

猿猴上树方

神妙美髯方

口齿症方

定痛散

痛牙汨口方

黑铅丹

神秘擦牙方

擦牙乌金散

口疮牙涌方

时疮症方

擦摩膏

煎药神方

千祖堂

治时疮肿块方

时疮初发三日褪光方

时疮解毒方

下疳疮方

全形散

紫金散

青黄散

蛀梗二方

三虫神解散

疮肿症方

黄龙膏

白龙膏

神效赤金锭

治疗背诸毒二方

治乳痈方

白火瘃三方

龙虎卫生膏

治肥疮甘疮方

治疮口久不收敛方

千
祖
秘
方

日抄客谈经验奇方

治血山崩漏方

内消瘰癧方

大金丹

紫袍散

刀疮药

麻木药

隔纸膏

小儿泻痢不服药

回燕膏

治偏坠方

治伤寒神通散

治疗疮方

回天起死丸

治远年疯癲擦药方

又内解煎药方

治癲妙方

治癲七攻散

千里不饮水不渴方

行路不吃食自饱方

治痘疹黑陷不起

千
祖
方

治痘疮攻目坏眼方
神验续骨丸
守仙五子丸方
华盖丹黑须发方
辟寒丹
辟暑丹
治牙日用妙方
大解不通方
治老人小解秘涩方
三子养亲汤
开胃炒面方
食柏叶百草救荒方
遗精白浊奇方
消棉花肿块破烂仙方
解中蛊并中药食毒方
四方珍异药品名色治疗病法

千
祖
聖