

四时调摄笺

遵生八笺之二

〔明〕高濂

已
蜀
書
社

遵生八笺之二

四时调摄笺

〔明〕高 濂

巴 蜀 书 社

一九八五年·成都

责任编辑：张汝杰

封面设计：曹辉禄

四时调摄笺——《遵生八笺》之二

巴蜀书社出版 (成都盐道街三号)

四川省新华书店发行 四川新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米1/32 印张5.5 插页1 字数90千

1985年12月第一版 1985年12月第一次印刷

印数：1—22,800册

书号：17329·3

定价：0.78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”。高氏为明诗人，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。至于医药方剂，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《修养五脏坐功法》、《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、鮓脯、酿造、甜食等类四百余种饮膳的制法，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“考有成据，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；一为作者自云当“执之专科”，“原病合方，心运妙用”者，计有治“痰火”、“眼目”、“风”、“痹”、“寒”、“噎膈”、“泻痢”、“痔漏”、“痢疽疳毒”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”，故录入了尘外高隐凡百人。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

四时调摄笺_春

- 春三月调摄总类
- 脏腑配经络图
- 经络配四时图
- 春三月气数主属图
- 肝神图
- 肝脏春旺论
- 相肝脏病法
- 修养肝脏法
- 六气治肝法
- 黄帝制春季所服奇方
- 肝脏导引法
- 春季摄生消息论
- 三春合用药方
- 太上肘后玉经八方
- 摄生图方

正月事宜

正月修养法

灵剑子导引法

陈希夷孟春二气导引坐功图势

二月事宜

二月修养法

灵剑子导引法

陈希夷仲春二气导引坐功图势

三月事宜

三月修养法

灵剑子导引法

陈希夷季春二气导引坐功图势

胆腑图附

胆腑附肝总类

修养胆脏法

相胆病法

胆腑导引法

六气治胆法

春时逸事

四十
六条

高子幽赏

十二
条

四时调摄笺夏

夏三月调摄总类

夏三月气数主属图

心脏图

心脏夏旺论

相心脏病法

修养心脏法

六气治心法

黄帝制夏季所服奇方

心脏导引法

夏季摄生消息论

夏三月合用药方

太上肘后玉经八方

四月事宜

四月修养法

灵剑子导引法

陈希夷孟夏二气导引坐功图势

五月事宜

五月修养法

灵剑子导引法

陈希夷仲夏二气导引坐功图势

六月事宜

六月修养法

灵剑子导引法

陈希夷季夏二气导引坐功图势

脾神图附

脾旺四季论

修养脾脏法

相脾病法

治脾药方

六气治脾法

脾脏食忌

脾脏导引法

夏时逸事^{四十}条 高子幽赏^{十二}条

四时调摄笺^秋

秋三月调摄总类

秋三月气数主属图

肺脏图

肺脏秋旺论

相肺脏病法

修养肺脏法

六气治肺法

肺脏导引法

黄帝制护命茯苓丸

秋季摄生消息论附余论十一条

三秋合用药方

太上肘后玉经八方

七月事宜

七月修养法

灵剑子导引法

陈希夷孟秋二气导引坐功图势

八月事宜

八月修养法

灵剑子导引法

陈希夷仲秋二气导引坐功图势

九月事宜

九月修养法

灵剑子导引法

陈希夷季秋二气导引坐功图势

秋时逸事 三十条 高子幽赏 十二条

四时调摄笺冬

冬三月调摄总类

冬三月气数主属图

肾脏图

肾脏冬旺论

相肾脏病法

修养肾脏法

六气治肾法

肾脏导引法

黄帝制护命茯苓丸

冬季摄生消息论附余论十五条

三冬合用药方

太上肘后玉经八方

十月事宜

十月修养法

灵剑子导引法

陈希夷孟冬二气导引坐功图势

十一月事宜

十一月修养法

灵剑子导引法

陈希夷仲冬二气导引坐功图势

十二月事宜

十二月修养法

灵剑子导引法

陈希夷季冬二气导引坐功图势

冬时逸事
二十
四
条

高子幽赏
十一
条

弦雪居重订《遵生八笺》

景陵钟惺伯敬父较阅

四时调摄笺 春卷

高子曰：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。而《月令》一书尤养生家之不可少者。余录四时阴阳运用之机，而配以五脏寒温顺逆之义，因时系以方药导引之功，该日载以合忌合宜之事。不务博而信怪诞不经之条，若服商陆见地藏之宝，掘富家土而禳，贫者得富，此类悉删去而不存。不尚简而弃御灾防患之术，如《玉经八方》、祛瘟符录、坐功图像，类此并增入而不置。随时叙以逸事幽赏之条，和其性灵，悦其心志。人能顺时调摄，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，诚日用不可去身，岂曰不补云耳？录成笺曰《四时调摄》。

春三月调摄总类

《尚书大传》曰：“东方为春，春者，出也，万物之所出也。”《淮南子》曰：“春为规，规者，所以圜万物也。规度不失，万物乃理。”《汉律志》曰：“少阳，东也，东者，动也。阳气动物，于时为春。”故君子当审时气，节宣调摄，以卫其生。

正月立春，木相；春分，木旺；立夏，木休；夏至，木废；立秋，木死；立冬，木殁；冬至，木胎；言木孕于水之中矣。

脏腑配经络图

一脏一腑为表里，一经一络应阴阳。

肺手太阴 大肠手阳明 小肠手太阳

心手少阴 三焦手少阳 包络手厥阴

脾足太阴 胃足阳明 肾足少阴

肝足厥阴 膀胱足太阳 胆足少阳

人身脉运于中，血气周流不已。三阳三阴之中，有阳明者，为两阳合明；厥阴者，为两阴交尽。

也。

经络配四时图

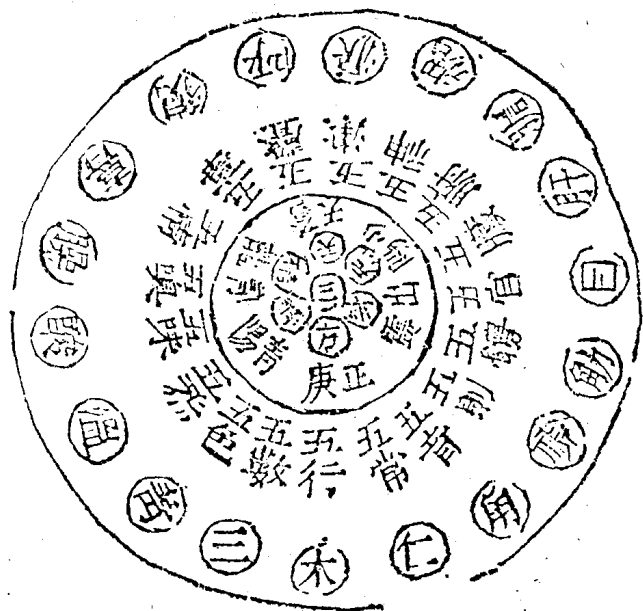
天时十二月，人身十二经，地支十二位。手经络应天，足经络应地。

寅	手少阳三焦	巳	手厥阴心
春主	卯手阳明大肠	夏主	午手少阴心
辰	手太阳小肠	未	手太阴肺
申	足小阳胆	亥	足厥阴肝
秋主	酉足阳明胃	冬主	子足少阴肾
戌	足太阳膀胱	丑	足太阴脾

肝脏春旺论胆附肝下

肝属木，在青帝。卦属震。神形青龙，象如悬匏。肝者，干也，状如枝干，居在下，少近心，左三叶，右四叶，色如缟映绀。肝为心母，为肾子。肝有三神，名曰爽灵、胎光、幽精也。夜卧及平旦，扣齿三十六通，呼肝神名，使神清气爽。目为之宫，左目为甲，右目为乙。男子至六十，肝气衰，肝叶薄。胆渐减。目即昏昏然。在形为筋，肝脉合于木，魂之藏也。于液为泪，肾邪入肝，故多泪。六府，胆为肝之

春月氣數主屬之圖



春日青陽芳春青秦

陽春九春

天曰蒼天

風曰陽風暄風系風

惠風

景曰媚景和景韶暈

時曰良時佳時芳時

節曰華節芳節良節

節節淑節

辰曰良辰嘉辰芳辰

草曰弱草芳草芳卉

木曰華木華樹芳樹

陽樹

鳥曰陽鳥時鳥好鳥

候鳥

禽曰陽禽時禽好禽