

「无删节的全文足本」

「明」·高濂

著

甘肃文化出版社

# 《遵生八笺》

中国皇家秘传养生疗疾的八大巨著

此前除了宫廷御用本外，民间流通的均为删节本。这部宝典是首次将海外引进的皇家全文足本公开出版。

康熙皇帝与慈禧太后，从中年开始随身携带的一部秘籍，就是《遵生八笺》。他们在去世前特别要求为其陪葬的一部秘籍，也是《遵生八笺》。

旅居海外的张学良、宋美龄晚年每日要翻阅的一部宝典，就是《遵生八笺》。他们在生前向亲友推荐最多的一部宝典，也是《遵生八笺》。

《遵生八笺》是旷世奇才、一代隐士高濂所著，是一部涵盖面极广、实用方法极多的养生奇典。全书共分清修妙论、四时调摄、起居安乐、延寿祛病、饮馔服食、燕闲清赏、灵秘丹药、尘外遐举八大宝卷。全书融合儒、释、道三家，博通经史杂著，是一部古代中医养生集大成之作。



# 遵生八笏

(明) 高濂 著

甘肃文化出版社

**图书在版编目 ( C I P ) 数据**

遵生八笺 / (明) 高濂著. —兰州: 甘肃文化出版社, 2003.12

ISBN 7-80608-911-X

I. 遵... II. 高... III. 养生 (中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 121623 号

**责任编辑: 管卫中**

**责任校对: 杨 芳**

**遵 生 八 笺**

(明) 高濂 著

---

**出版发行:** 甘肃文化出版社

**印 制:** 北京山华苑印刷有限责任公司

**社 址:** 兰州市庆阳路 230 号

**厂 址:** 北京市朝阳区洼里乡下清河甲 1 号

**邮 政 编 码:** 730030

**邮 政 编 码:** 100083

**电 话:** (0931) 8454246

**经 销:** 各地新华书店

---

**规 格:** 787×1092 毫米

**印 张:** 41.75

**开 本:** 16 开

**版 次:** 2004 年 10 月第 1 版

**字 数:** 400 千

**印 次:** 2004 年 10 月第 1 次

---

**书 号:** ISBN 7-80608-911-X

---

**定价:** 49.00 元



郑州大学 \*04010168877%\*

## 前言

# 遵生八笺



〇〇一



## 前言

受中国传统文化潜移默化的影响，现代人越来越讲究养生，可养生“说易则难、说难则易”，关键它是一门日常的“功课”，而日常所包含的内容可就多了，如饮食起居、闺中闲情、读书写字，等等。现代生活日新月异，新事物层出不穷，而另一方面由于工作节奏加快，不少人精神不振、四肢乏力——医学上称这一身体状况为亚健康，它潜藏着极大的安全隐患。

随之人们意识到健康比什么都重要，而获得健康，日常养生是一种最有效的途径。当今读有关养生方面书籍的人多了，这无疑是一种好现象，因为读一部好的养生书，可以减少生活习惯带来的不利于健康的因素，也可以避免养生方法不正确所造成的负面影响。但什么书最得中国养生学之真传呢？我们的回答是：《遵生八笺》。

《遵生八笺》是一部读不老的古书，它内容丰富，涵盖面广，分为清修妙论、四时调摄、起居安乐、延年祛病、饮馔服食、燕闲清赏、灵秒丹药和尘外遐举等“八笺”。它汲取优秀文化中的养分，几乎囊括了中国最权威、最经典的医学与药学著作精华。中华文化博大精深，它蕴藏着丰富的养生学知识。儒家讲“中和”、道家讲“清静”，还有释家、禅宗、医家、艺术、乐律、器物、饮食、修炼、屋宇园林等诸多方面都有养生的道理，可谓日常生活无一事不和养生有关。作者身体力行，一种养生方法，一种人生修炼，真诚辑录编写，可以说在浩如烟海的典籍中难找出其右者。

而最为重要的一点是，《遵生八笺》提供了一种大众化的养生文本，它对于养生学的普及和推广，功莫大焉。

作者高濂，是明朝的大学者，他对这部书的编写，可谓是慧心与爱心的集中体现，这部书几百年来一直被人们所看重，“一谈养生，不能不说到它、用到它”。这是什么原因呢？原来作者在编写过程凸现了“日用养生”这一原则，此书也就与《黄帝内经》、《本草纲目》等等众多医书与药书区别开来。《遵生八笺》的编写视角最容易被广大老百姓接受和喜爱，尽管它问



世不久就被皇帝知道了,据为己有,但高濂的初衷——用现在时髦的话讲叫“普遍关怀”的精神始终荡漾书中,也正是这一点,皇帝再自私小气,《遵生八笺》还是流传到了社会,被各阶层的人们视为养生的秘籍珍宝。

《遵生八笺》书题上的“遵生”二字不无寄托了作者的“厚德载物”的人文观念,他从一般人很难读懂、或没有时间去研究的《黄帝内经》、《本草纲目》等众多医书、药书中采撷实用的药理、药方,集于尺幅、纳于方寸,成为一部集中华养生之大要、任何养生书无法取代的代表性著作。

人具有自然属性,又具有社会属性,人的生活由日常细节组成,高濂正是从探讨自然的奥秘入手,关注人与自然的冲突与和谐的双重关系,从中找到人们的日常行为习惯,提出哪些行为需要克服,哪些行为值得注意。他研究前人积累下的知识,并亲自检验医理与药方是否合理和有效;他几乎超前采用了现代抽样调查即统计学方法,做出重要理论发掘和实践总结;他爱好广泛,并深谙什么爱好对人的健康有益,但痴迷过度会对健康造成损害;他把传统哲学思想与自己独到的见解贯穿到养生中,到了六十四岁,仍然“须发如漆,齿落更生,精神百倍,耳目聪明。”他坚持认为只要方法得当,人人皆可养生,人人都会取得功效。

本书贯彻遵循原著“遵生”精神与原则,对内容作了必要的整理、校勘与修订,以便于更多的读者阅读和理解,学习和运用,并尽可能做到让本书介绍的每种养生方法、推荐的每剂药方,都实用与适用,以及每条理论与每个观点都有价值。本书敬献给你许多宝贵的医药卫生知识和防病治病的奇方秘药,还教你怎么用药,告诉你注意哪些日常禁忌,传授简单易学的“五脏导引法”、“五脏六气治法”、“修养五脏按摩法”、“治百病坐功法”等等家用治病方法。

最后还值得一提的是,这部书还强调了道德情操的修养、培养快乐心情与陶冶性情,对减轻缓解生活压力、祛病保健和延年益寿有一定作用,循循善诱,诲人不倦,让你阅读起来会有一种亲切和善的感受,这何尝不是作者编写此书——“遵生”的用意所在!

## 序

夫人生实难，有生必灭，亭毒度刘，递相推贊。何昼弗晦？何流弗东？朝市喧嚣，舟车杂沓，转盼之间，悉为飞尘。若朝花之谢夕英，后波之推前浪。无问韶姘丑姿，王侯厮养，同掩一丘，大期既临，无一得免者。智士作达，委而任之，顺自然之运，听必至之期，靡贪靡怖，时到即行。或纵娱乐，取快目前；或宝荣名，不朽身后。命曰旷达，亦庶几贤于火宅煎忧，土灰泯没者矣。然若曹必无可奈何，而姑为此托寄，语虽近似，理则未然。不知命有可延之期，生有可尊之理，人患昧理而不能研讨，知其理矣，又或修持而不能精坚，卒之命先朝露，骨委黄垆，良可邑邑。

夫藏宝于篋者，挥掷则易空，吝嗇则难尽，此人所共识也。人禀有限之气神，受无穷之薄蚀，精耗于嗜欲，身疲于过劳，心烦于营求，智昏于思虑。身坐几席而神驰八荒，数在刹那而计营万禩，揽其所必不任，觊其所必不可得。第动一念，则神耗于一念；第着一物，则精漏于一物。终日营营扰扰，翕翕熠熠，块然方寸，迄无刻宁。即双睫甫交，魂梦驰走，四大稍定，丹府驿骚。形骸尚在，精华已离，犹然不省，方将为身外无益之图，劳扰未已也。譬之迅飙之振槁箨，冲波之渤颓沙，烈火之燎鸿毛。初阳之晞薤露，性命安得不伤，年龄安得不促乎？

至人知滔淫之荡精，故绝嗜寡欲以处清静；知沉思之耗气，故戒思少虑以宅恬愉；知疲劳之损形，故节慎起居以宁四大；知贪求之败德，故抑远外物以甘萧寥。畏侵耗如利刃，避伤损如寇仇，护元和如婴儿，宝灵明如拱璧，防漏败如航海，严出入如围城。而观窍妙，明有无，媾阴阳，炼神气，成圣结丹，抱元守一，以至混沌如绵，虚空粉碎而后已，如是乃谓之遵生。自轩后柱下以来，维三光而后天地者，代有其人，宁可尽目之为诞漫不经乎！

虎林高深父，博学宏通，鉴裁玄朗。少婴羸疾，有忧生之嗟，交游湖海，咨访道术，多综霞编云笈，秘典禁方。家世藏书，资其淹博，虽中郎至赏，束皙通微，殆无以过。乃念幻泡之无常，伤蜉蝣之短晷，悟摄生之有道，知人命之可长，剖晰玄机，提拈要诀，著为《遵生八笺》。恬寂清虚，道乃来舍，故

有清修妙论；阴阳寒暑，妙在节宣，故有四时调摄；养形以无劳为本，故有起居安乐；学道以治病为先，故有延年却病；消烦去闷，丹境怡愉，故有燕闲清赏；戒杀除羶，脏腑澄澈，故有饮饌服食；补髓还精，非服药不效，故有灵秘丹药；调神去壳，非脱尘不超，故有尘外遐举。继之修身炼性，养气怡神，以了道還元，长生度世，洵人外之奇书，玄中之宝箴也。

或谓大道以虚无为宗，有身以染着为累，今观高子所叙，居室运用，游具品物，宝玩古器，书画香草花木之类，颇极烦冗。研而讨之，驰扰神思；聚而蓄之，障閼身心，其于本来虚空，了无一法之旨，亦甚戾矣，何遵生之为？余曰不然，人心之体，本来虚空，奈何物态纷拏，汨没已久，一旦欲扫而空之，无所栖泊。及至驰骤漂荡而不知止，一切药物补元，器玩娱志，心有所寄，庶不外驰，亦清静之本也。及至豁然悬解，跃然超脱，生平寄万之物，并划一空，名为舍筏，名为甩手，嗟乎，此惟知道者可与语此耳。抱朴子、陶都水得道至人，咸究心古今名物，阴阳术数，医卜方药，一事不知，以为深耻，不闻障心而累道，何疑于深甫乎！

昔蔡邕秘王充《论衡》以为至宝，今观《论衡》，间有名言，未关至理，颇事搜猎，终属冗猥。令中郎得见深甫八笺，当何以云。余恐宝《论衡》者，虽得《八笺》，未必知宝也。

弢光居士屠隆纬真父 撰

万历辛卯孟夏之吉

# 目 录

|           |   |
|-----------|---|
| 前 言 ..... | 1 |
| 序 .....   | 3 |

## 清修妙论笺

|          |    |
|----------|----|
| 上卷 ..... | 3  |
| 下卷 ..... | 26 |

## 四时调摄笺

|                 |    |
|-----------------|----|
| 春卷 .....        | 51 |
| 春三月调摄总类 .....   | 51 |
| 脏腑配经络图 .....    | 52 |
| 经络配四时图 .....    | 52 |
| 肝脏春旺论(胆附肝下) ... | 52 |
| 相肝脏病法 .....     | 53 |
| 修养肝脏法 .....     | 53 |
| 六气治肝法 .....     | 53 |
| 黄帝制春季所服奇方 ..... | 56 |
| 肝脏导引法 .....     | 56 |
| 春季摄生消息论 .....   | 56 |
| 三春合用药方 .....    | 58 |
| 太上肘后玉经八方 .....  | 59 |
| 摄生图方 .....      | 60 |
| 正月事宜 .....      | 60 |
| 正月事忌 .....      | 62 |
| 正月修养法 .....     | 63 |
| 《灵剑子》导引法 .....  | 63 |
| 二月事宜 .....      | 63 |
| 二月事忌 .....      | 67 |
| 二月修养法 .....     | 67 |

|                |    |
|----------------|----|
| 《灵剑子》导引法 ..... | 67 |
| 三月事宜 .....     | 68 |
| 三月事忌 .....     | 72 |
| 三月修养法 .....    | 73 |
| 《灵剑子》导引法 ..... | 73 |
| 胆腑附肝总论 .....   | 73 |
| 修养胆腑法 .....    | 77 |
| 相胆病法 .....     | 77 |
| 胆腑导引法 .....    | 77 |
| 六气治胆法 .....    | 77 |
| 春时逸事 .....     | 77 |
| 探春斗花 .....     | 77 |
| 移春槛 .....      | 78 |
| 系煎饼 .....      | 78 |
| 食生菜 .....      | 78 |
| 戴春燕 .....      | 78 |
| 贴宜春字 .....     | 78 |
| 五辛盘 .....      | 78 |
| 爆竹惊鬼 .....     | 78 |
| 饮椒柏酒 .....     | 78 |
| 桃符画神 .....     | 79 |
| 画鸡贴户 .....     | 79 |
| 画钟馗 .....      | 79 |
| 除穷鬼 .....      | 79 |
| 造彩胜 .....      | 79 |
| 七种菜羹 .....     | 79 |
| 造面玺 .....      | 79 |
| 天街观灯 .....     | 79 |
| 踏歌声调 .....     | 79 |
| 送社饭 .....      | 80 |
| 孤山看梅 .....     | 80 |
| 断桥踏雪 .....     | 80 |
| 清明祭扫 .....     | 80 |
| 苏堤观柳 .....     | 80 |
| 袪 除 .....      | 80 |
| 曲水流觞 .....     | 80 |
| 踏青鞋履 .....     | 80 |



# 目录

# 遵生八笺

卷  
〇〇二  
卷

|                 |    |                 |     |
|-----------------|----|-----------------|-----|
| 杏酪枣糕 .....      | 81 | 臞仙月占主疾 .....    | 87  |
| 青精饭 .....       | 81 | 心脏夏旺论 .....     | 87  |
| 驻马饮 .....       | 81 | 相心脏病法 .....     | 90  |
| 取红花 .....       | 81 | 修养心脏法 .....     | 90  |
| 装花狮 .....       | 81 | 六气治心法 .....     | 90  |
| 护花铃 .....       | 81 | 黄帝制夏季所服奇方 ..... | 91  |
| 括香 .....        | 81 | 心脏导引法 .....     | 91  |
| 吞花卧酒 .....      | 81 | 夏季摄生消息论 .....   | 91  |
| 红饊双 .....       | 82 | 夏三月合用药方 .....   | 93  |
| 酿梨花 .....       | 82 | 太上肘后玉经八方 .....  | 94  |
| 锦带羹 .....       | 82 | 四月事宜 .....      | 95  |
| 怜草色望杏花 .....    | 82 | 四月事忌 .....      | 96  |
| 占草验岁 .....      | 82 | 四月修养法 .....     | 96  |
| 占雨雾 .....       | 82 | 《灵剑子》导引法 .....  | 97  |
| 折松索苇 .....      | 82 | 五月事宜 .....      | 97  |
| 登山眺远 .....      | 82 | 五月事忌 .....      | 105 |
| 泛粥祠膏 .....      | 82 | 五月修养法 .....     | 111 |
| 花盖叶幄 .....      | 83 | 《灵剑子》导引法 .....  | 111 |
| 花褥草裯 .....      | 83 | 六月事宜 .....      | 114 |
| 浴沂褰洛 .....      | 83 | 六月事忌 .....      | 116 |
| 三月社会 .....      | 83 | 六月修养法 .....     | 116 |
| 临水观鱼 .....      | 83 | 《灵剑子》导引法 .....  | 117 |
| 高子春时幽赏(十二条) ... | 84 | 脾脏四季旺论 .....    | 117 |
| 孤山月下看梅花 .....   | 84 | 修养脾脏法 .....     | 117 |
| 八卦田看菜花 .....    | 84 | 相脾脏病法 .....     | 121 |
| 虎跑泉试新茶 .....    | 84 | 六气治脾法 .....     | 121 |
| 保俶塔看晓山 .....    | 84 | 脾脏四季食忌 .....    | 121 |
| 西溪楼啖煨笋 .....    | 84 | 脾脏导引法(六月行之) ... | 121 |
| 登东城望桑麦 .....    | 85 | 夏时逸事 .....      | 122 |
| 三塔基看春草 .....    | 85 | 洗笔池 .....       | 122 |
| 初阳台望春树 .....    | 85 | 入水避暑 .....      | 122 |
| 山满楼观柳 .....     | 85 | 河朔夏饮 .....      | 122 |
| 苏堤看桃花 .....     | 85 | 高卧北窗 .....      | 122 |
| 西泠桥玩落花 .....    | 86 | 避暑凉棚 .....      | 122 |
| 天然阁上看雨 .....    | 86 | 造百索粽 .....      | 122 |
| 夏卷 .....        | 87 | 捕蝇虎蟾蜍佩 .....    | 122 |
| 夏三月调摄总类 .....   | 87 | 九子粽 .....       | 122 |

|                 |     |                |     |
|-----------------|-----|----------------|-----|
| 射粉团 .....       | 122 | 湖心亭采莼 .....    | 128 |
| 菖蒲酒 .....       | 123 | 湖晴观水面流虹 .....  | 128 |
| 五彩线 .....       | 123 | 山晚听轻雷断雨 .....  | 128 |
| 蒲人艾虎 .....      | 123 | 乘露剖莲雪藕 .....   | 128 |
| 斗草浴兰 .....      | 123 | 空亭坐月鸣琴 .....   | 129 |
| 鳧 车 .....       | 123 | 观湖上风雨欲来 .....  | 129 |
| 伏闭不出 .....      | 123 | 步山径野花幽鸟 .....  | 129 |
| 暑饮碧筒 .....      | 123 |                |     |
| 琢冰山 .....       | 123 | 秋卷 .....       | 130 |
| 分龙节 .....       | 124 | 秋三月调摄总类 .....  | 130 |
| 樱笋厨 .....       | 124 | 臞仙月占主疾 .....   | 130 |
| 临水宴 .....       | 124 | 肺脏秋旺论 .....    | 130 |
| 霹雳酒 .....       | 124 | 相肺脏病法 .....    | 133 |
| 寒筵冰 .....       | 124 | 修养肺脏法 .....    | 133 |
| 壬癸席 .....       | 124 | 六气治肺法 .....    | 134 |
| 澄水帛 .....       | 124 | 肺脏导引法 .....    | 134 |
| 冰丝茵 .....       | 124 | 黄帝制护命茯苓丸 ..... | 134 |
| 招凉辟暑 .....      | 125 | 秋季摄生消息论 .....  | 134 |
| 白龙皮 .....       | 125 | 秋三月合用药方 .....  | 136 |
| 溜激凉风 .....      | 125 | 太上肘后玉经八方 ..... | 137 |
| 七井生凉 .....      | 125 | 七月事宜 .....     | 137 |
| 按辔木阴 .....      | 125 | 七月事忌 .....     | 139 |
| 读随树阴 .....      | 125 | 七月修养法 .....    | 139 |
| 浮瓜沉李 .....      | 125 | 《灵剑子》导引法 ..... | 140 |
| 踏草竞渡 .....      | 125 | 八月事宜 .....     | 140 |
| 辟兵续命 .....      | 126 | 八月事忌 .....     | 143 |
| 劳酒荐瓜 .....      | 126 | 八月修养法 .....    | 143 |
| 环炉交扇 .....      | 126 | 《灵剑子》导引法 ..... | 144 |
| 啸风嗽雾 .....      | 126 | 九月事宜 .....     | 144 |
| 避暑感凉 .....      | 126 | 九月事忌 .....     | 147 |
| 寺院浴佛 .....      | 126 | 九月修养法 .....    | 147 |
| 开煮迎新 .....      | 126 | 《灵剑子》导引法 ..... | 148 |
| 高子夏时幽赏(十二条) ... | 127 | 秋时逸事 .....     | 148 |
| 苏堤看新绿 .....     | 127 | 风起鰾肥 .....     | 148 |
| 东郊玩蚕山 .....     | 127 | 围棋争胜 .....     | 148 |
| 三生石谈月 .....     | 127 | 彩丝续命 .....     | 148 |
| 飞来洞避暑 .....     | 127 | 菊花称寿 .....     | 148 |
| 压堤桥夜宿 .....     | 128 |                |     |

|                 |     |                |     |
|-----------------|-----|----------------|-----|
| 思莼鲈 .....       | 148 | 冬三月调摄总类 .....  | 157 |
| 登南楼 .....       | 148 | 臞仙月占主疾 .....   | 157 |
| 怀故里 .....       | 151 | 肾脏冬旺论 .....    | 157 |
| 曝褙鼻褙 .....      | 151 | 相肾脏病法 .....    | 160 |
| 晒腹中书 .....      | 151 | 修养肾脏法 .....    | 160 |
| 穿针乞巧 .....      | 151 | 六气治肾法 .....    | 161 |
| 占蛛丝 .....       | 151 | 肾脏导引法 .....    | 161 |
| 孟兰盆供 .....      | 151 | 黄帝制护命茯苓丸 ..... | 161 |
| 广陵观涛 .....      | 151 | 冬季摄生消息论 .....  | 161 |
| 梯云取月 .....      | 151 | 冬三月合用药方 .....  | 163 |
| 登高避厄 .....      | 151 | 太上肘后玉经八方 ..... | 163 |
| 佩萸食餌 .....      | 152 | 十月事宜 .....     | 164 |
| 孟嘉落帽 .....      | 152 | 十月事忌 .....     | 165 |
| 登戏马台 .....      | 152 | 十月修养法 .....    | 165 |
| 摘菊盈把 .....      | 152 | 《灵剑子》导引法 ..... | 166 |
| 蹋菊延寿 .....      | 152 | 十一月事宜 .....    | 166 |
| 尚食枣糕 .....      | 152 | 十一月事忌 .....    | 169 |
| 满城风雨 .....      | 152 | 十一月修养法 .....   | 170 |
| 中元大献 .....      | 152 | 《灵剑子》导引法 ..... | 170 |
| 登山坐湖 .....      | 152 | 十二月事宜 .....    | 170 |
| 月帐风帟 .....      | 153 | 十二月事忌 .....    | 174 |
| 霜阶风隙 .....      | 153 | 十二月修养法 .....   | 175 |
| 服黄佩赤 .....      | 153 | 《灵剑子》导引法 ..... | 175 |
| 高子秋时幽赏(十二条) ... | 153 | 冬时逸事 .....     | 175 |
| 西泠桥畔醉红树 .....   | 153 | 腊八日粥 .....     | 175 |
| 宝石山下看塔灯 .....   | 153 | 灶中点灯 .....     | 175 |
| 满家巷赏桂花 .....    | 153 | 馈岁别岁 .....     | 175 |
| 三塔基听落雁 .....    | 154 | 守岁分岁 .....     | 178 |
| 胜果寺月岩望月 .....   | 154 | 藏钩之戏 .....     | 178 |
| 水乐洞雨后听泉 .....   | 154 | 火山香焰 .....     | 178 |
| 资岩山下看石笋 .....   | 154 | 砚炉暖盒 .....     | 178 |
| 北高峰顶观海云 .....   | 155 | 辟寒香 .....      | 178 |
| 策杖林园访菊 .....    | 155 | 却寒帘 .....      | 178 |
| 乘舟风雨听芦 .....    | 155 | 捏凤炭 .....      | 178 |
| 保俶塔顶观海日 .....   | 155 | 炷暖香 .....      | 179 |
| 六和塔夜玩风潮 .....   | 156 | 煮建茗 .....      | 179 |
| 冬卷 .....        | 157 | 妓围肉阵 .....     | 179 |

|                 |     |                  |     |
|-----------------|-----|------------------|-----|
| 暖寒会 .....       | 179 | 九 径 .....        | 198 |
| 三余足学 .....      | 179 | 茶 寮 .....        | 198 |
| 寻梅烹雪 .....      | 179 | 药 室 .....        | 198 |
| 书物候风 .....      | 179 | 高子花榭论评 .....     | 199 |
| 谐律度暑 .....      | 179 | 高子草花三品说 .....    | 200 |
| 爱日履霜 .....      | 179 | 高子盆景说 .....      | 201 |
| 凿冰囊燧 .....      | 180 | 高子拟花荣辱评 .....    | 202 |
| 高子冬时幽赏(十二条) ... | 180 | 家居各树宜忌 .....     | 203 |
| 湖冻初晴远泛 .....    | 180 | 选择黄历台历二说 .....   | 203 |
| 雪霁策蹇寻梅 .....    | 180 | 居处生旺凶吉宜忌 .....   | 204 |
| 三茅山顶望江天雪霁 ..... | 180 | 逐月土气所冲方位 .....   | 205 |
| 西溪道中玩雪 .....    | 180 | 起造工匠魔镇解法 .....   | 206 |
| 山头玩赏茗花 .....    | 181 |                  |     |
| 登眺天目绝顶 .....    | 181 | 下卷 .....         | 208 |
| 山居听人说书 .....    | 181 | 晨昏怡养条 .....      | 208 |
| 扫雪烹茶玩画 .....    | 181 | 序古名论 .....       | 208 |
| 雪夜煨芋谈禅 .....    | 181 | 高子怡养立成 .....     | 210 |
| 山窗听雪敲竹 .....    | 182 | 怡养动用事具 .....     | 211 |
| 除夕登吴山看松盆 .....  | 182 | 二宜床 .....        | 211 |
| 雪后镇海楼观晚炊 .....  | 182 | 无漏帐 .....        | 211 |
|                 |     | 竹 榻 .....        | 211 |
| 起居安乐笺           |     | 石枕(磁石枕菊枕附) ..... | 211 |
| 上卷 .....        | 185 | 女廉药枕神方 .....     | 212 |
| 恬逸自足条 .....     | 185 | 蒲花褥 .....        | 212 |
| 序古名论 .....      | 185 | 隐 囊 .....        | 212 |
| 高子漫谈 .....      | 192 | 靠 背 .....        | 212 |
| 高子自足论 .....     | 192 | 靠 几 .....        | 212 |
| 居室安处条 .....     | 193 | 芦花被 .....        | 213 |
| 序古名论 .....      | 193 | 纸 帐 .....        | 213 |
| 居室建置 .....      | 195 | 倚 床 .....        | 213 |
| 焜 阁 .....       | 195 | 短 榻 .....        | 213 |
| 清秘阁、云林堂 .....   | 196 | 藤 墩 .....        | 213 |
| 观雪庵 .....       | 196 | 书 枕 .....        | 213 |
| 松 轩 .....       | 196 | 袖 炉 .....        | 213 |
| 高子书斋说 .....     | 196 | 蒲石盆 .....        | 214 |
| 茅 亭 .....       | 198 | 仙 椅 .....        | 214 |
| 桧柏亭 .....       | 198 | 隐 几 .....        | 214 |
| 圃 室 .....       | 198 |                  |     |



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 梅花纸帐 .....      | 214 |
| 滚 凳 .....       | 214 |
| 蒲 墩 .....       | 215 |
| 如 意 .....       | 215 |
| 竹 鉢 .....       | 215 |
| 禅 椅 .....       | 215 |
| 禅 衣 .....       | 215 |
| 佛 堂 .....       | 215 |
| 禅 灯 .....       | 216 |
| 钟 磬 .....       | 216 |
| 念 珠 .....       | 216 |
| 圣腊烛方 .....      | 216 |
| 圣灯方 .....       | 217 |
| 印香供佛方(并图) ..... | 217 |
| 焚供天地三神香方 .....  | 217 |
| 曜仙异香方 .....     | 221 |
| 难消炭 .....       | 221 |
| 兽 炭 .....       | 221 |
| 留宿火法 .....      | 221 |
| 香櫟盘囊 .....      | 221 |
| 插瓶花法 .....      | 222 |
| 溪山逸游条 .....     | 222 |
| 序古名论 .....      | 222 |
| 高子游说 .....      | 224 |
| 游 具 .....       | 224 |
| 竹 冠 .....       | 224 |
| 披云巾 .....       | 225 |
| 道 服 .....       | 225 |
| 文 履 .....       | 225 |
| 道 扇 .....       | 225 |
| 拂 尘 .....       | 225 |
| 云 舄 .....       | 225 |
| 竹 杖 .....       | 226 |
| 瘦 杯 .....       | 226 |
| 瘦 瓢 .....       | 226 |
| 斗 笠 .....       | 226 |
| 葫 芦 .....       | 226 |
| 药 篮 .....       | 226 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 棋 篮 .....       | 227 |
| 诗筒葵笺 .....      | 227 |
| 韵 牌 .....       | 227 |
| 叶 笺 .....       | 227 |
| 坐 毡 .....       | 227 |
| 衣 匣 .....       | 227 |
| 便 轿 .....       | 228 |
| 轻 舟 .....       | 228 |
| 叠 桌 .....       | 228 |
| 提盒(有图) .....    | 228 |
| 提炉(有图) .....    | 228 |
| 备具匣 .....       | 229 |
| 酒 尊 .....       | 229 |
| 五岳图(四式具后) ..... | 229 |
| 三才避忌条 .....     | 235 |
| 天时诸忌 .....      | 235 |
| 地道诸忌 .....      | 235 |
| 人事诸忌 .....      | 236 |
| 宾朋交接条 .....     | 237 |
| 序古名论 .....      | 237 |
| 高子交友论 .....     | 240 |

### 延年却病笺

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 上卷 .....        | 245 |
| 序古名论 .....      | 245 |
| 太清中黄胎脏论略 .....  | 246 |
| 幻真先生服内元气诀 ..... | 249 |
| 进取诀第一 .....     | 249 |
| 转气诀第二 .....     | 250 |
| 调气诀第三 .....     | 250 |
| 咽气诀第四 .....     | 250 |
| 行气诀第五 .....     | 251 |
| 炼气诀第六 .....     | 251 |
| 委气诀第七 .....     | 252 |
| 闭气诀第八 .....     | 252 |
| 布气诀第九 .....     | 252 |
| 六气诀第十 .....     | 252 |

# 目 录

# 遵生八笺

※  
〇〇七  
※

|                  |     |                 |     |
|------------------|-----|-----------------|-----|
| 调气液诀第十一 .....    | 253 | 服食灵药忌 .....     | 271 |
| 饮食调护诀第十二 .....   | 253 | 思三台厌恶法 .....    | 271 |
| 幻真注解胎息经 .....    | 253 | 厌恶梦咒 .....      | 271 |
| 胎息铭解 .....       | 255 | 行路畏恐法 .....     | 271 |
| 胎息诗赞 .....       | 255 | 守庚申捷法 .....     | 272 |
| 唐李真人长生十六字妙诀 ...  | 255 | 太上真人除三尸七魄要诀 ... | 272 |
| 胎息秘要歌诀 .....     | 256 | 老君去尸虫方 .....    | 272 |
| 闭气歌诀 .....       | 256 | 左洞真经按摩导引诀 ..... | 273 |
| 布气与他人攻疾歌诀 .....  | 256 | 夜半子候 .....      | 273 |
| 六气歌诀 .....       | 256 | 转胁舒足 .....      | 273 |
| 调理津液歌诀 .....     | 257 | 导引按蹻 .....      | 273 |
| 服气饮食所宜歌诀 .....   | 257 | 捏目四眦 .....      | 273 |
| 服气饮食杂忌歌诀 .....   | 257 | 摩手熨目 .....      | 274 |
| 休粮歌诀 .....       | 257 | 对修常居 .....      | 274 |
| 慎守歌诀 .....       | 257 | 俯按山源 .....      | 274 |
| 九载功变歌诀 .....     | 258 | 营治城郭 .....      | 274 |
| 治万病坐功法 .....     | 258 | 击探天鼓 .....      | 274 |
| 符绝三尸秘法(符并朱书) ... | 261 | 找摩神庭 .....      | 274 |
| 三宝归身要诀 .....     | 261 | 上朝三元 .....      | 275 |
| 服五牙法 .....       | 265 | 下摩生门 .....      | 275 |
| 养五脏五行气法 .....    | 266 | 栉发去风 .....      | 275 |
| 服气有三膈说 .....     | 266 | 运动水土 .....      | 275 |
| 服日气法 .....       | 266 | 太上混元按摩法 .....   | 275 |
| 服月精法 .....       | 267 | 天竺按摩法 .....     | 276 |
| 拘三魂法 .....       | 267 | 婆罗门导引十二法 .....  | 277 |
| 制七魄法 .....       | 267 | 擦涌泉穴说 .....     | 278 |
| 斋见不祥之物 .....     | 268 | 擦肾腧穴说 .....     | 278 |
| 治急病法 .....       | 268 | 针灸百病人神所忌考 ..... | 278 |
| 反舌塞喉法 .....      | 268 |                 |     |
| 制三尸日 .....       | 269 | 下卷 .....        | 280 |
| 寢室卧时祝法 .....     | 269 | 高子三知延寿论 .....   | 280 |
| 耳鸣咒 .....        | 269 | 色欲当知所戒论 .....   | 280 |
| 合气治病真符诀法 .....   | 269 | 身心当知所损论 .....   | 282 |
| 服日月光芒法 .....     | 269 | 饮食当知所损论 .....   | 284 |
| 恶梦吉梦祝 .....      | 270 | 最上一乘妙道 .....    | 286 |
| 明耳目诀 .....       | 270 | 八段锦导引法图 .....   | 287 |
| 存日月诀 .....       | 270 | 去病延年六字诀 .....   |     |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| (其法以口叶鼻取) ..... | 298 |
| 总 诀 .....       | 298 |
| 吹肾气诀 .....      | 298 |
| 呵心气诀 .....      | 298 |
| 嘘肝气诀 .....      | 298 |
| 咽肺气诀 .....      | 298 |
| 呼脾气诀 .....      | 298 |
| 嘻三焦诀 .....      | 299 |
| 四季却病歌诀 .....    | 299 |
| 养心坐功法 .....     | 299 |
| 养肝坐功法 .....     | 299 |
| 养胆坐功法 .....     | 299 |
| 养脾坐功法 .....     | 299 |
| 养肺坐功法 .....     | 299 |
| 养肾坐功法 .....     | 300 |
| 心书九章 .....      | 300 |
| 原心章第一 .....     | 300 |
| 究竟章第二 .....     | 301 |
| 实证章第三 .....     | 301 |
| 破幻章第四 .....     | 301 |
| 安分章第五 .....     | 302 |
| 神气章第六 .....     | 302 |
| 修幻章第七 .....     | 304 |
| 静通章第八 .....     | 305 |
| 戒行章第九 .....     | 306 |
| 至道玄微七论要诀 .....  | 307 |
| 丹鼎第一 .....      | 307 |
| 铅汞第二 .....      | 307 |
| 真铅真示第三 .....    | 307 |
| 作用成丹第四 .....    | 307 |
| 火候第五 .....      | 307 |
| 造化第六 .....      | 308 |
| 坎离之旨第七 .....    | 308 |
| 内丹三要论 .....     | 308 |
| 玄 牝 .....       | 308 |
| 药 物 .....       | 310 |
| 火 候 .....       | 312 |
| 导引却病歌诀 .....    | 313 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 水潮除后患 ..... | 313 |
| 起火得长安 ..... | 313 |
| 梦失封金匱 ..... | 314 |
| 形衰守玉关 ..... | 314 |
| 鼓呵消积聚 ..... | 314 |
| 兜体治伤寒 ..... | 314 |
| 叩齿牙无疾 ..... | 315 |
| 升观鬓不斑 ..... | 315 |
| 运气除眼翳 ..... | 315 |
| 掩耳去头旋 ..... | 315 |
| 托踏应轻骨 ..... | 316 |
| 搓涂自美颜 ..... | 316 |
| 闭摩通滞气 ..... | 316 |
| 凝抱固丹田 ..... | 316 |
| 淡食多能补 ..... | 317 |
| 无心得大还 ..... | 317 |

### 燕闲清赏笺

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 上卷 .....        | 321 |
| 叙古鉴赏 .....      | 321 |
| 叙古宝玩诸品 .....    | 323 |
| 论古铜色 .....      | 329 |
| 论新旧铜器辨正 .....   | 330 |
| 论新铸伪造 .....     | 331 |
| 论宣铜倭铜炉瓶器皿 ..... | 332 |
| 论古铜器具取用 .....   | 333 |
| 论汉唐铜章 .....     | 335 |
| 刻玉章法 .....      | 336 |
| 论官哥窑器 .....     | 337 |
| 论定窑 .....       | 338 |
| 论诸品窑器 .....     | 339 |
| 论烧器新窑古窑 .....   | 340 |
| 论藏书 .....       | 341 |
| 论历代碑帖 .....     | 342 |
| 周秦汉碑帖 .....     | 344 |
| 魏碑帖 .....       | 344 |
| 吴碑帖 .....       | 345 |

|                 |     |                  |     |
|-----------------|-----|------------------|-----|
| 晋碑帖 .....       | 345 | 水 注 .....        | 387 |
| 宋齐梁陈碑帖 .....    | 345 | 笔 洗 .....        | 388 |
| 魏齐周碑帖 .....     | 345 | 水中丞 .....        | 388 |
| 隋碑帖 .....       | 346 | 砚 山(附二图) .....   | 388 |
| 唐碑帖 .....       | 346 | 印色池 .....        | 391 |
| 宋碑帖 .....       | 347 | 印色方 .....        | 391 |
| 元碑帖 .....       | 348 | 雅尚斋印色方 .....     | 391 |
| 论帖真伪纸墨辨正 .....  | 349 | 糊 斗 .....        | 392 |
| 兰亭边旁考异 .....    | 349 | 法糊方 .....        | 392 |
| 论古玉器 .....      | 350 | 镇 纸 .....        | 392 |
| 论剔红倭漆雕刻镶嵌器皿 ... | 351 | 压 尺 .....        | 392 |
| 中卷 .....        | 354 | 图书匣 .....        | 393 |
| 论 画 .....       | 354 | 秘 阁 .....        | 393 |
| 画家鉴赏真伪杂说 .....  | 356 | 贝 光 .....        | 393 |
| 赏鉴收藏画幅 .....    | 358 | 裁 刀 .....        | 393 |
| 论 砚 .....       | 359 | 书 灯 .....        | 394 |
| 涂藏砚法 .....      | 361 | 笔 砚 .....        | 394 |
| 奇砚图(二十方) .....  | 361 | 墨 匣 .....        | 394 |
| 高似孙砚笺诸式 .....   | 361 | 腊 斗 .....        | 394 |
| 续砚式 .....       | 382 | 笔 船 .....        | 394 |
| 论 墨 .....       | 382 | 琴 剑 .....        | 394 |
| 附朱墨法 .....      | 383 | 香 几 .....        | 395 |
| 论 纸 .....       | 383 | 书斋清供花草六种入格 ..... | 395 |
| 造葵笺法 .....      | 384 | 论 香 .....        | 396 |
| 染宋笺色法 .....     | 384 | 焚香七要 .....       | 397 |
| 染纸作画不用胶法 .....  | 384 | 香 炉 .....        | 397 |
| 造捶白纸法 .....     | 385 | 香 盒 .....        | 397 |
| 造金银印花笺法 .....   | 385 | 炉 灰 .....        | 397 |
| 造松花笺法 .....     | 385 | 香炭壑 .....        | 398 |
| 论 笔 .....       | 385 | 隔火砂片 .....       | 398 |
| 论文房器具 .....     | 386 | 灵 灰 .....        | 398 |
| 文具匣 .....       | 386 | 匙 箸 .....        | 398 |
| 砚 匣 .....       | 387 | 香 方 .....        | 398 |
| 笔 格 .....       | 387 | 玉华香方 .....       | 398 |
| 笔 床 .....       | 387 | 聚仙香方 .....       | 399 |
| 笔 屏 .....       | 387 | 沉速香方 .....       | 399 |
|                 |     | 黄香饼方 .....       | 399 |
|                 |     | 印香方 .....        | 399 |

# 目录

## 遵生八笺



|                  |     |
|------------------|-----|
| 万春香方 .....       | 400 |
| 撒馥兰香方 .....      | 400 |
| 芙蓉香方 .....       | 400 |
| 龙楼香方 .....       | 400 |
| 黑香饼方 .....       | 401 |
| 炒 香 .....        | 401 |
| 日用诸品香目 .....     | 401 |
| 金猊玉兔香方 .....     | 402 |
| 香都总厘 .....       | 402 |
| 论 琴 .....        | 402 |
| 雁仙琴坛十友 .....     | 403 |
| 五音十二律应弦合调立成 ...  | 403 |
| 古琴新琴之辨 .....     | 405 |
| 琴谱取正 .....       | 406 |
| 琴窗杂记(计十五条) ..... | 407 |
| 养鹤要略 .....       | 408 |
| 下卷 .....         | 409 |
| 瓶花三说 .....       | 409 |
| 瓶花之宜 .....       | 409 |
| 瓶花之忌 .....       | 410 |
| 瓶花之法 .....       | 410 |
| 四时花纪 .....       | 411 |
| 瓠兰花(三种) .....    | 411 |
| 玉兰花 .....        | 411 |
| 迎春花 .....        | 411 |
| 杏 花 .....        | 411 |
| 桃 花(十种) .....    | 411 |
| 山矾花 .....        | 412 |
| 笑靥花 .....        | 412 |
| 蝴蝶花 .....        | 412 |
| 金荃花 .....        | 412 |
| 紫荆花 .....        | 412 |
| 李 花 .....        | 412 |
| 映山红 .....        | 412 |
| 鹿葱花 .....        | 412 |
| 萼苴花 .....        | 413 |
| 金雀花 .....        | 413 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 粉团花(二种) .....  | 413 |
| 蔷薇花 .....      | 413 |
| 宝相花 .....      | 413 |
| 十姊妹 .....      | 413 |
| 金沙罗 .....      | 413 |
| 黄蔷薇 .....      | 413 |
| 金钵盂 .....      | 413 |
| 间间红 .....      | 414 |
| 羊蹄躑 .....      | 414 |
| 梨 花(二种) .....  | 414 |
| 郁李花(二种) .....  | 414 |
| 玫瑰花(二种) .....  | 414 |
| 丽春花 .....      | 414 |
| 锦带花 .....      | 414 |
| 木香花 .....      | 414 |
| 棠棣花 .....      | 414 |
| 辛夷花 .....      | 415 |
| 紫丁香花 .....     | 415 |
| 野蔷薇花(二种) ..... | 415 |
| 茶 花(二种) .....  | 415 |
| 金丝桃花 .....     | 415 |
| 海棠花 .....      | 415 |
| 缬丝花 .....      | 415 |
| 结香花 .....      | 415 |
| 枳壳花 .....      | 416 |
| 橙 花 .....      | 416 |
| 红蕉花(二种) .....  | 416 |
| 海桐花 .....      | 416 |
| 金钱花 .....      | 416 |
| 史君子花 .....     | 416 |
| 杜鹃花 .....      | 416 |
| 茉莉花 .....      | 417 |
| 凌霄花 .....      | 417 |
| 吉祥草花 .....     | 417 |
| 真珠兰花 .....     | 417 |
| 月季花 .....      | 417 |
| 秋牡丹花 .....     | 417 |
| 朱兰惠兰(二种) ..... | 417 |