

遵生八笺



清修妙论笺
四时调摄笺
起居安乐笺
延寿却病笺
燕闲清赏笺
饮馔服食笺
灵秘丹药笺
尘外遐举笺

姜子夫 主编

大众文艺出版社

世事无多，得空怀时且宽怀；
人生有几，活到老时学到老！

前

言

前
言

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。但什么书最得中国传统养生学之真传呢？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、小园记、外学举等“八笺”。它汲取优秀文化，是我国最权威、最经典的医学与药

作者高濂，这部书的编写，可谓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。

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。

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!

经典不宜只眼看，应读透。

经典文库开卷有益

背，常记于心，才好。经典一册时杂书万本！

目

录

05.7.7 铜石记

清修妙论笺 (1)

四时调摄笺 (31)

春三月调摄总类 ... (31)

脏腑配经络图 ... (32)

肝脏春旺论 (32)

相肝脏病法 (33)

修养肝脏法 (34)

六气治肝法 (34)

黄帝制春季所服奇方 (35)

肝脏导引法 (35)

春季摄生消息论 ... (36)

三春合用药方 ... (38)

太上肘后玉经八方 (39)

摄生图方 (41)

正月事宜 (41)

正月事忌 (45)

正月修养法 (46)

《灵剑子》导引法 ... (46)

二月事宜 (46)

二月事忌 (49)

二月修养法 (49)

《灵剑子》导引法 ... (50)

三月事宜 (50)

三月事忌 (54)

起居安乐笺 (56)

高子漫谈 (56)

高子自足论 (57)

焜阁 (59)

清秘阁、云林堂 ... (59)

观雪庵 (59)

松轩 (60)

高子书斋说 (60)

茅亭 (62)

桧柏亭 (63)

圜室 (63)

九径 (63)

茶寮 (63)

药室 (64)

高子花榭论评 (64)

高子草花三品说 ... (66)

目

录

- | | | | |
|--------------------|------|--------------------|-------|
| 高子盆景说 | (67) | 胎息诗赞 | (93) |
| 高子拟花荣辱评 ... | (70) | 唐李真人长生 | |
| 家居种树宜忌 ... | (71) | 十六字妙诀 ... | (94) |
| 选译黄历台历二说 | (71) | 闭气歌诀 | (95) |
| 居处生旺凶吉宜忌 | (73) | 布气与他人攻疾歌诀 | (95) |
| 逐月土气所冲方位 | (75) | 六气歌诀 | (95) |
| 起造工匠魔镇解法 | (76) | 调理津液歌诀 ... | (96) |
| 延年却病笺 | (78) | 服气饮食所宜歌诀 | (96) |
| 太清中黄胎脏论略 | (78) | 服气饮食杂忌歌诀 | (96) |
| 进取诀第一 | (84) | 休粮歌诀 | (97) |
| 转气诀第二 | (85) | 慎守歌诀 | (97) |
| 调气诀第三 | (85) | 九载功变歌诀 ... | (97) |
| 咽气诀第四 | (85) | 治万病坐功法 ... | (98) |
| 行气诀第五 | (86) | 燕闲清赏笺 | (103) |
| 炼气诀第六 | (87) | 叙古鉴赏 | (103) |
| 委气诀第七 | (88) | 叙古宝玩诸品 ... | (106) |
| 闭气诀第八 | (88) | 论古铜色 | (117) |
| 布气诀第九 | (89) | 论新旧铜器辨正 ... | (119) |
| 六气诀第十 | (89) | 论新铸伪造 | (121) |
| 调气液诀第十一 ... | (89) | 论宣铜倭铜炉瓶 | |
| 食饮调护诀第十二 | (90) | 器皿 | (123) |
| 幻真注解胎息经 ... | (91) | 论古铜器具取用 ... | (124) |
| 胎息铭解 | (93) | 论汉唐铜章 | (128) |

刻玉章法	(130)	天香汤	(143)
饮饌服食箋	(131)	暗香汤	(144)
论茶品	(131)	须问汤	(144)
采茶	(132)	杏酪汤	(144)
藏茶	(133)	凤髓汤	(145)
煎茶四要	(134)	醍醐汤	(145)
试茶三要	(135)	水芝汤	(145)
茶效	(135)	茉莉汤	(146)
茶具十六器	(136)	香橙汤	(146)
总贮茶器七具 ...	(136)	橄榄汤	(146)
论泉水	(137)	豆蔻汤	(146)
石流	(137)	解醒汤	(147)
清寒	(138)	木瓜汤	(147)
甘香	(139)	无尘汤	(147)
灵水	(140)	绿云汤	(148)
井水	(141)	柏叶汤	(148)
青脆梅汤	(142)	三妙汤	(148)
黄梅汤	(142)	干荔枝汤	(148)
凤池汤	(142)	清韵汤	(149)
橘汤	(143)	橙汤	(149)
杏汤	(143)	桂花汤	(149)
茴香汤	(143)	洞庭汤	(149)
梅苏汤	(143)	木瓜汤	(150)
		参麦汤	(150)

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 绿豆汤 | (150) | 炼小还丹 | (155) |
| 稻叶熟水 | (150) | 取龙虎水法 | (156) |
| 橘叶熟水 | (150) | 阴炼二法 | (157) |
| 桂叶熟水 | (151) | 河炼法 | (158) |
| 紫苏熟水 | (151) | 阳炼二法 | (158) |
| 沉香熟水 | (151) | 乳炼秋石奇方 ... | (160) |
| 丁香熟水 | (151) | 取秋石冰片法 ... | (161) |
| 砂仁熟水 | (151) | 炼伏火黄芽法 ... | (161) |
| 花香熟水 | (152) | 取秋石汞花法 ... | (162) |
| 檀香熟水 | (152) | 炼黄芽法 | (162) |
| 豆蔻熟水 | (152) | 炼白雪法 | (163) |
| 桂浆 | (152) | 取冬冰法 | (163) |
| 香橡汤 | (153) | 至妙晒炼干秋石法 | (163) |
| 芡实粥 | (153) | 混元球制取 | |
| 莲子粥 | (153) | 甜秋石法 | (164) |
| 竹叶粥 | (153) | 炼真土法 | (164) |
| 蔓菁粥 | (154) | 取红铅法 | (165) |
| 牛乳粥 | (154) | 制红铅法 | (166) |
| 甘蔗粥 | (154) | 制首经至宝法 ... | (167) |
| 山药粥 | (154) | 制灵铅法 | (167) |
| 枸杞粥 | (154) | 制金乳粉法 | (168) |
| | | 制乳酥法 | (168) |
| 灵秘丹药笺 | (155) | 炼乳膏法 | (168) |
| 秘传龙虎石 | | 取梅子三法 | (168) |

- | | | |
|-------------|-------------|-------|
| 取后天月 | 许由 | (183) |
| 一枝花法 | 善卷 | (184) |
| 取黍米金丹法 ... | 壤父 | (184) |
| 制何首乌法 | 蒲衣子 | (185) |
| 制茯苓法 | 小臣稷 | (185) |
| 制莲子粉法 | 商容 | (185) |
| 制芡实法 | 庚桑楚 | (186) |
| 制熟地黄法 | 老莱子 | (186) |
| 制人参法 | 林类 | (187) |
| 制川椒法 | 荣启期 | (187) |
| 制小茴香法 | 荷蕢 | (188) |
| 河炼龙虎丸 | 长沮 桀溺 | (188) |
| 阴炼龙虎五精丸 ... | 陆通 | (188) |
| 阳炼龙虎五精丸 ... | 曾参 | (189) |
| 二炼龙虎五精丸 ... | 颜回 | (190) |
| 龙虎小灵丹 | 原宪 | (190) |
| 小还丹 | 汉阴丈人 | (191) |
| 先天服食阴炼 | 壶丘子林 | (191) |
| 龙虎金丹 | 老商氏 | (192) |
| 尘外遐举笺 | 列御寇 | (192) |
| 披衣 | 庄周 | (193) |
| 王倪 | 段干木 | (193) |
| 巢父 | 公仪潜 | (194) |
| | 黔娄先生 | (194) |

陈仲子	(194)	裴坦	(201)
渔父	(195)	颜含	(201)
四皓	(195)	裘万顷	(201)
黄石公	(196)	范式	(201)
鲁二征士	(197)	郭延卿	(202)
田何	(197)	成公	(203)
披裘公	(197)	宋胜之	(203)
江上渔公	(198)	张仲蔚	(203)
安丘望之	(198)	严遵	(204)
胡宿	(198)	彭城老父	(204)
朱桃椎	(198)	向长	(205)
吴隐之	(198)	严光	(205)
杜林	(199)	东海隐者	(206)
管宁	(199)	梁鸿	(206)
赵抃	(199)	高恢	(207)
夏统	(200)	韩康	(207)
元德秀	(200)	台佟	(208)
裴休	(200)	矫慎	(208)

此书与原著相比，大不全。只不过略占原书的1/4
内容左右，且大量精彩内容都没有收入。可惜！
不过小巧精致，闲时玩弄，可以一读，但惜
内容大为不全。为之记！ 5.7.7 周后记

清修妙论笺

高子曰：摄生尚玄，非崇异也。三教法门，总是教人修身、正心、立身、行己、无所欠缺。为圣为贤，成仙成佛，皆由一念做去。吾人禀二五之精，成四大之体，富贵者，昧养生之理，不问卫生有方；贫穷者，急养身之策，何知保身有道？指神仙之术为虚诬，视禅林之说为怪诞也。六欲七情，哀乐销烁，日就形枯发槁，疾痛病苦，始索草根树皮，以活精神命脉。悲哉，愚亦甚矣！保养之道，可以长年，载之简编，历历可指，即《易》有《颐卦》，《书》有《无逸》，黄帝有《内经》，《论语》有《乡党》，君子心悟躬行，则养德养生，兼得之矣。岂皆外道荒唐说也？余阅典籍，随笔条记成编，笺曰《清修妙论》。

《老子》曰：“人生大期，百年为限。节护之者，可至千岁，如膏之炷小与大耳。众人大言我小语，众人多烦我少记，众人悸怖我不怒。不以人事累意，淡然无为，神气自满，以为长生不死之药。”

《庄子》曰：“能遵生者，虽富贵不以养伤身，虽贫贱不以利累形。”今世之人，居高年尊爵者，皆重失之。

《福寿论》曰：“贫者多寿，富者多促。贫者多寿，以贫穷自困而常不足，无欲以劳其形、伐其性，故多寿。富者奢侈有余，贼心害性，所以折其寿也。乃天损有余以补不足。然有贫而促者，必德不足，是以夭耳。故世人当安其分。若今官爵之非分，车马之非分，妻妾之非分，屋宇之非分，货易之非分，神能记之，使之灾焉，病焉，夭焉，人

不知也。”

又曰：“故世人幸而得之者，灾也；分而得之者，吉也。人年五十，能补其过，悔其咎，布仁惠之恩，垂悯恤之念，奉德不欺，圣人知之，贤人护之，天乃爱之，人乃悦之，鬼神敬之，富贵长守，寿命安康。是去攻劫之患，除水火之灾，必可保生，以全上寿矣。”

麻衣道者曰：“天地人等列三才，人得中道，可以学圣贤，可以为神仙。况人之数与天地万物之数等。今之人，不修人道，贪爱嗜欲，其数消减，只与物同也，所以有老病夭殇之患。鉴乎此，必知所以自重，而可以得天元之寿矣。”

《阴符经》曰：“淫声美色，破骨之斧锯也。世之人不能秉灵烛以照迷情，持慧剑以割爱欲，则流浪生死之海，是害先于恩也。”

《参赞书》曰：“年高之时，阳气既弱，觉阳事辄盛，必慎而抑之，不可纵心竭意。一度不泄，一度火灭；一度火灭，一度添油。若不制而纵情，则是膏火将灭，更去其油。故《黄庭经》云：‘急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。’”

黄帝曰：“外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，可寿百岁。”

彭祖曰：“凡人不可无息，当渐渐除之，人身虚无，但有游气，气息得理，而病不生。”又曰：“道不在烦，但能不思衣，不思食，不思声色，不思胜负，不思得失，不思荣辱，心不劳，神不极，可寿千岁。”

《吕览》曰：“年寿得长者，非短而续之也，毕其数也。毕数之务，在乎去害。何谓去害？大甘、大酸、大苦、大辛、

大咸,五者充形,则生害矣。大喜、大怒、大忧、大恐、大哀,五者接神,则生害矣。大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾,七者动精,则生害矣。”

仲长统《昌言》曰:“屈者以夫伸,蓄者以夫虚,内者以夫外也。气宜宣而遏之,体宜调而养之,神宜平而抑之,必有次和者矣。夫善养性者得其和。邻脐二寸谓之关,关者,所以关藏呼吸之气,禀授四体也。故气长以关息,气短者其气稍升,其脉稍促,其神稍越。至于以肩息而舒,其神稍专,至于以关息而气衍矣。故养寿者,当致气于关,是为要术。”

崔瑗《箴》曰:“动不肆勤,静不燕逸,有疾归天,医不能恤。太上防疾,其次萌芽,腠理不蠲,骨髓奈何?”

黄帝问歧伯曰:“余闻上古之人,春秋皆度百岁,而动作不衰,今人年至半百,而动作衰敝,时世异耶?人将失之耶?”对曰:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,故尽终其天年,度百岁。今人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭精,耗散其真,不知持满,不知御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰。”

《亢仓子》曰:“导筋骨则形全,剪情欲则神全,靖言语则福全。”

《唐书》有云:“多记损心,多语耗气。心气内损,形神外散。初虽无觉,久则为弊。”

《续博物志》曰:“眼者身之镜,耳者体之牖,视多则镜昏,听众则牖闭。面者神之庭,发者脑之华,心悲则面焦,脑减则发素。精者体之神,明者身之宝,劳多则精散,



营竟则明消。”

应璩诗曰：“昔有行人，陌上见三叟，年各百余岁，相与锄禾莠。往拜问三叟：何以得此寿？上叟前致词：室内姬粗丑。二叟前致词：量腹接所受。下叟前致词：暮卧不覆首。要哉三叟言，所以寿长久。”

柳公度年八十九，或问之，曰：“吾不以脾胃暖冷物、熟生物，不以元气佐喜怒，气海常温耳。”

温公《解禅六偈》曰：“忿怒如烈火，利欲如铄锋，终朝长戚戚，是名阿鼻狱。颜回甘陋巷，孟轲安自然，富贵如浮云，是名极乐国。孝悌通神明，忠信行蛮貊，积善来百祥，是名作因果。仁人之安宅，义人之正路，行之诚且久，是名不坏身。道德修一身，功德被万物，为贤为大圣，是名佛菩萨。言为百世师，行为天下法，久久不可掩，是名光明藏。”

茅季伟诗云：“欺诳得钱君莫羨，得了却是输他便。来往报答甚分明，只是换头不识面。多置田庄广修宅，四邻买尽犹嫌窄。雕墙峻宇无歇时，几且能为宅中客？造作田庄犹未已，堂上哭声身已死。哭人尽是分钱人，口哭原来心里喜。众生心兀兀，常住无明窟，心里为欺漫，口中佯念佛。”是皆真实不虚话也。闻此则少者当戒，况老人乎！

薛子曰：“养得胸中无一物，其大浩然无涯。有欲则邪得而入之，无欲则邪无自而入。且无欲则所行自简，又觉胸中宽平快乐，静中有无限妙理。”

又曰：“常沉静则含蓄义理深，而应事有力。故厚重静定宽缓，乃进德之基，亦为老人养寿之要。

“一念之非即遏之，一动之妄即改之，一毫念虑杂妄，便当克去。志固难持，气固难养。主敬可以持志，少欲可以养气。

“人若不以理制心，其失无涯。故一念之刻即非仁，一念之贪即非义，一念之慢即非礼，一念之诈即非智。此君子不可一念起差，至大之恶，由一念之不善，而遂至滔天。

“修德行义，守道养真，当不言而躬行，不露而潜修，外此一听于天。若计较成仙作祖，邀名延誉，则日夕忧思，况未必遂，徒自劳扰，是为不知天命。

“才舒放即当收敛，才言语便思简默。不可乘喜而多言，不可乘快而多事。须有包含，则有余味，发露太尽，恐亦难继。故慎言语，养德之大；节饮食，养生之大。

“积德积善，不知其善，有时而得用；弃礼背义，不知其恶，有时而蒙害。故庄敬日强，轻肆日偷。

“圣人不怨天，不尤人，心地多少洒落自在。常人才与人不合即尤人，才不得于事即怨天，其心忿忮劳扰，无一时之宁泰，是岂安命顺时之道？

“心诚色温，气和词婉，必能动人。若人未已知，不可急求其知；人未己合，不可急求其合。觉人之诈，不形于言，有无限余味。

“佛言苦乐逆顺，道在其中。夫素富贵行乎富贵，素贫贱行乎贫贱，素患难行乎患难，素夷狄行乎夷狄，随遇而安，圣贤也，何有苦乐逆顺之异哉？苦乐逆顺，固外也，以吾道处之，则无不可。”

“世人所以不达道者，正以浮幻相缠，役役无了时也。苟能具天眼，勘破世故，则虚名薄利，皆为吾累。古之人所以适其适，而不适人之所共适者，为己重也。”

“人生世间，要见识高远。见识高远，则不为浅近眩惑。日观世事之盛衰，夜观气运之消长。由其盛衰也，吾以出处应之，由其消长也，吾以进退随之，则祸可避而害可攘。不然，奔役惛梦，几何不为时势所害？”

“世间陷阱，在在有之，要人醒醒耳。眼一少昧，足一少偏，心一少惑，则堕落阱中，安能出哉？身在阱中，心悔前日之非，晚矣！此君子贵乎知微。”

“敬者德之聚也。敬则众善毕集，不敬则怠惰放僻随至，而德败矣。持敬而无间断，则诚矣。未能诚者，由敬而入，敬以存心，其体湛然，自无杂虑。况庄敬亦是保养身心元气的工夫。”

“衣垢不湔，器缺不补，对人犹有惭色；行垢不湔，德缺不补，对天岂无愧心？”

“君子对青天而惧，闻雷震而不惊；履平地而恐，涉风波而不惧。”

“破爪伤肤，坏梳摘发，色为之变；聚珍瘞身，列艳靡骨，心为之安。”

“倚富者贫，倚贵者贱，倚强者弱，倚巧者拙。倚仁义道德者，不贫，不贱，不弱，不拙。”

“化于未明之谓神，止于未为之谓明，禁于已著之谓察，乱而后制之谓瞽。故于事物之扰，不可不先此三者。

“为家以正伦理、别内外为本，以尊祖睦族为先，以勉学修身为次，以树艺牧畜为常。守以节俭，行以慈让，足己而济人，习礼而畏法。可以寡过，可以静摄，而无扰扰于前矣。

“吾人不可以不知命，矧老人乎？人之所志无穷，而所得有限者，命也。命不与人谋也久矣，安之故常有余，违之则常不足。惟介以植内，和以应外，听其自来，是安命也。

“心本可静，事触则动。动之吉为君子，动之凶为小人。孟子曰：‘我四十不动心。’是不为外物动也。

“泛交不若寡交，多求不若慎守。”

“易损而难复者，精也；易躁而难静者，神也。惟养元气充满，则精神融和，遇损遇躁，常有主以制之矣。

“造道者可谓之富，失学者可谓之贫，听天者可谓之达，无耻者可谓之穷。”

《书》曰：“必有容，德乃大；必有忍，乃济。”君子立心，未有不成立于容忍，而败于不容忍也。容则能恕人，忍则能耐



事。一毫之拂，即勃然而怒；一事之违，即愤然而发，是无涵养之力，薄福之人也。是故大丈夫当容人，不可为人容；当制欲，不可为欲制。”

东坡曰：“蜗涎不满壳，聊足以自濡；升高不知疲，竟作粘壁枯。”此言深可为不知进退者戒也。夫人事之役役，计谋之敝敝，人皆以人事可以致富贵，计谋可以立功名，殊不知一作一辍，有造物以宰之。为之而成者，非其能也，命之至也，适与造物侔也。况为之而不成者多乎？造物无言也，人不可以惑其听；造物无形也，人不可以渎其公。世之人役役敝敝于百年之间，无顷刻之自安者，不亦深可哀也？不足为造物挠，深足为造物笑。

“心上有刃，君子以含容成德；川下有火，小人以忿怒殒身。

“惟心与天一，故理之所得者独明，而能开人心之迷。心与地一，故水之所汲者独灵，而能涤人心之陋。故以一杯之水，而能疗医所不治之疾，罔不瘳者，岂由水之灵哉？实资于道之用也。不知者为妄诞。

“人心思火则体热，思水则体寒。怒则发竖，惊则汗滴，惧则肉颤，愧则面赤，悲则泪出，慌则心跳，气则麻痺。言酸则垂涎，言臭则吐唾。言喜则笑，言哀则哭。笑则貌妍，哭则貌媿。又若日有所见，夜必梦扰；日有所思，夜必谵语。梦交则泄精，气怒则发狂。此皆因心而生者也，人可于灵君使令一刻不在绛宫以统百属乎？”

太一真人曰：“予有经三部，共只六字，儒者诵之成圣，道士诵之成仙，和尚诵之成佛，而功德甚大，但要体认奉行。一字经曰忍，二字经曰方便，三字经曰依本分是