

# 香学汇典

下

刘幼生 编校

香学经典  
首次汇集  
精编精校  
正本清源



山西出版传媒集团

三晋出版社

# 香学汇典

下

刘幼生 编校

香学经典  
首次汇集  
精编精校  
正本清源

①

三晋出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

香学汇典 / 刘幼生编校. —太原: 三晋出版社,  
2013.6

ISBN 978-7-5457-0765-6

I. ①香… II. ①刘… III. ①香料—古籍—中国  
IV. ①TQ65

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第145318号

## 香学汇典

---

编 校: 刘幼生

出版统筹: 原 晋

责任编辑: 任俊芳

责任印制: 李佳音

---

出 版 者: 山西出版传媒集团·三晋出版社(原山西古籍出版社)

地 址: 太原市建设南路21号

邮 编: 030012

电 话: 0351-4922268(发行中心)

0351-4956036(综合办)

0351-4922203(印制部)

E-mail: sj@sxpmg.com

网 址: <http://sjs.sxpmg.com>

---

经 销 者: 新华书店

承 印 者: 山西臣功印刷包装有限公司

---

开 本: 787mm × 1092mm 1 / 16

印 张: 66

字 数: 680千字

版 次: 2014年7月 第1版

印 次: 2014年7月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5457-0765-6

定 价: 298.00元(全三册)

---

版权所有 翻印必究

# 遵生八笺（选）

〔明〕高濂 撰



## 前 言

《遵生八笺》二十卷，明代高濂撰，为中国古代士人养生怡情名著。

高濂（约1527—约1603），字深甫，亦作深父，号瑞南道人、湖上桃花渔，钱塘（今浙江杭州）人。仕历不详，约在万历年间曾担任鸿胪寺的官员。晚年归乡，居杭州终老。工诗文，通医理，精于音律。家富藏书，建山满楼、妙赏楼以贮之，室名雅尚斋。生平诗文集为《雅尚斋诗草》《芳芷楼诗草》等。又撰传奇《玉簪记》《节孝记》，尤以前者享誉南北，脍炙人口。杂著则有《遵生八笺》，问世以来，一纸风行，迄今不衰。

《遵生八笺》十九卷，又目录一卷。按内容分为《清修妙论笺》（二卷）、《四时调摄笺》（四卷）、《起居安乐笺》（二卷）、《延年却病笺》（二卷）、《饮馔服食笺》（三卷）、《燕闲清赏笺》（三卷）、《灵秘丹药笺》（二卷）、《尘外霞举笺》（一卷）共八笺，故名。其中《燕闲清赏笺》中专辟《论香》一篇，集中收录了香料和香方、香具等数十则。其他诸笺，亦间有涉及香学内容者。本丛编将《遵生八笺》中《论香篇》全文收录，其他有关香学内容的条目则加以辑选，列于《论香》之下。整理工作中采用的底本为万历十九年（1591）自刻本《雅尚斋遵生八笺》，参校明代钟惺校阅的《弦雪居重订遵生八笺》本。目录重新编制，有关序跋提要作为附录。

此外，明代项元汴《蕉窗九录》之九为《香录》，其内容与高濂《遵生八笺》卷一五《论香篇》相同，仅内容有所删节。

然《蕉窗九录》一书，查阜西先生考订为伪书（见查阜西《澗勃集》，转引自蔡仲德《〈溪山琴况〉初探》）。又，美国哈佛大学燕京图书馆所藏明佚名辑《文房十二友》（万历三十年刊本）卷五，收录《香谱》一种，题为宋陈达叟撰，实即高濂《遵生八笺》卷一五之“论香”及“焚香七要”的内容，但颇多删节，文字亦有异同。而明代陶珽所纂《说郛续》卷三八收录明代朱权《焚香七要》，标目与《遵生八笺》全同，文字则略异。上述三书均刻于《遵生八笺》之后，虽三书的题名作者均在高濂之前，然明代书贾多逞狡狴以射利，疑其俱从《遵生八笺》剽袭而来并割裂删节，以掩其攘夺之迹，故不用以校勘。

## 目 录

原 叙	778	日用诸品香目	
论 香	780	棋楠香	789
焚香七要		黑角沉香	789
香 炉	784	片速香	789
香 合	784	唵叭香	789
炉 灰	784	铁面香 生香	789
香炭壑	784	降真香	789
隔火砂片	785	黄檀香	790
灵 灰	785	白胶香	790
匙 箸	785	茅山细梗苍术	790
香 方		兰 香	790
玉华香方	786	安息香	790
聚仙香方	786	龙挂香	790
沉速香方	786	甜 香	790
黄香饼方	787	芙蓉香	791
印香方	787	万春香	791
万春香方	787	龙楼香	791
撒醺兰香方	787	玉华香	791
芙蓉香方	788	黄暖阁 黑暖阁	791
龙楼香方	788	黄香饼	791
黑香饼方	788	黑香饼	791
炒 香	788	河南黑芸香	791



京线香	792	难消炭	799
金猊玉兔香方	792	兽炭	799
香都总匣	792	留宿火法	799
女青	793	花香茶	799
五香汤	793	天香汤	800
五香汤方	793	暗香汤	800
三汤	793	须问汤	800
迎年佩	793	茉莉汤	801
括香	793	沉香熟水	801
傅身香粉方	794	丁香熟水	801
杀鬼丹方	794	砂仁熟水	801
道藏灵宝辟瘟丹方	794	花香熟水	801
太仓公辟瘟丹方	794	檀香熟水	801
截虐鬼哭丹	795	豆蔻熟水	802
辟蚊方	795	桂浆	802
火山香焰	795	五香烧酒	802
辟寒香	796	木香煎	802
捏风炭	796	香茶饼子	803
炷暖香	796	法制芽茶	803
袖炉	796	透顶香丸	803
念珠	796	硼砂丸	803
圣蜡烛方	796	甘露丸	803
印香供佛方并图	797	香橙饼子	803
梦觉庵妙高香方	797	法制豆蔻	804
焚供天地三神香方	798	煎甘草膏子法	804
臞仙异香	799	紫霞杯方	804

韩寿香	805	焚香鼓琴	806
辟邪香	805	真珠兰花	806
不二山	805	沉香内补丸	806
香玉辟邪	805	香 鼠	807
香 几	805		

## 原叙

自天地有生之始，以至我生，其机灵自我而不灭。吾人演生生之机，俾继我后，亦灵自我而长存。是运天地不息之神灵、造化无疆之窍、二人生我之功，吾人自任之重，义亦大矣。故尊生者，尊天地父母生我自古，后世继我自今，匪徒自尊，直尊此道耳。不知生所当尊，是轻生矣。轻生者，其天地父母罪人乎，何以生为哉！然天地生物，钧穷通寿夭于无心，俾万物各得其禀。君子俟命，听富贵贫贱于赋畀，顺所适以安其生。彼生于富贵者，宜享荣茂之尊矣，而贫贱者可忘闲寂之尊哉？故余《八笺》之作，无问穷通，贵在自得，所重知足，以生自尊。博采三明妙论，律尊生之清修；备集四时怡养，规尊生之调摄。起居宜慎，节以安乐之条；却病有方，道以延年之术。虞燕闲之溺邪僻，叙清赏端其身心；防饮饌之困膏腴，修服食苦其口腹。永年以丹药为宝，得灵秘者乃神，故集奇方于二藏；隐德以尘外为尊，惟遐举者称最，乃录师表于百人。八者出入玄筌，探索隐秘，且每事证古，似非妄作。大都始则规以嘉言，继则享以安逸，终则成以善行。吾人明哲保身，息心养性之道，孰过于此？谓非住世安生要径哉？是诚出世长生之渐门也。果能心悟躬行，始终一念，深造妙道，得意忘言，俾妙论合得，调摄合序，所居常安，无病可却。谢清赏玩好，俾视空幻花；辟饮饌腥膻，而味餐法喜。丹药怀以济人，遐举逸吾高尚。向之借窥尊生门户者，至则登其径奥矣。到此则心朗太虚，眼空天界，物吾无碍，身世两忘。坐致冈陵永年，鲐庞住相。逍遥象外，游息人间，所谓出尘罗汉，住世

真仙，是即《八笈》他日证果。谚云：得鱼忘筌。文字其土苴哉，笈帙当为覆瓿矣。故知尊生之妙者，毋于此过求，亦毋以此为卑近也，乃可与谈道。

湖上桃花渔高濂深甫瑞南道人撰

## 论 香

高子曰：古之名香，种种称异。若：

蝉蚕香 交趾所贡，唐禁中呼为瑞龙脑。

茵犀香 西域献，汉武帝用之煮汤辟疠。

石叶香 魏时题腹国贡，状云母，辟疫。

百濯香 孙亮四姬四气衣香，百濯不落。

凤髓香 穆宗藏真岛焚之崇礼。

紫述香 《述异记》云：“又名麝香草。”

都夷香 《洞冥记》云：“香如枣核，食之不饥。”

茶茺香 香出波弋国中，侵地则土石皆香。

辟邪香 瑞麟香 金凤香 皆异国所贡，公主乘出，挂玉香囊中，则芬馥满路。

月支香 月支国进，如卵，烧之辟疫百里，焚香九月不散。

振灵香 《十洲记》云：“窟州有树如枫叶，香闻数百里。”

返魂香 五名香 马精香<sup>〔一〕</sup> 返生香 却死香 尸埋地下者，闻之即活。

千亩香 《述异记》云：“以林名香。”

醯齐香 出波斯国，香气入药，治百病。

龟甲香 《述异》云：“即桂香之善者。”

兜末香 《本草拾遗》曰：“武帝，西王母降，烧是香。”<sup>〔二〕</sup>

沉光香 《洞冥记》云：“涂魂国贡，烧之有光。”

沉榆香 黄帝封禅焚之。

蘅茺香 李夫人受汉武帝<sup>〔三〕</sup>。

百蕴香 远条馆祈子，焚以降神。

月麟香 元宗爱妾，号哀里春<sup>〔四〕</sup>。

辟寒香 焚之可以辟寒。

龙文香 武帝时外国进者。

千步香 南郡所贡。

熏肌香 熏人肌骨，百病不生。

九和香 《三洞珠囊》曰：“玉女擎玉炉焚之。”

九真香 清水香 沉水香 皆昭仪上姐飞燕香也。

罽宾国香 杨牧席间焚香，上如楼台之状。

拘物头花香 拘物头国进，香闻数里。

升霄灵香 唐赐紫尼，焚之升遐。

祇精香 出涂魂国，焚之，鬼昧畏避。

飞气香 《三洞》曰：“真人所烧。”

金磔香 金日磔造香熏衣，以辟胡气。

五枝香 烧之十日，上彻九重之天。

千和香 峨嵋山孙真人焚之。

兜楼婆香 《楞严经》云：“浴处焚之，其炭猛烈。”

多伽罗香 多摩罗跋香 《释氏会安》曰<sup>〔五〕</sup>：“即根香、藿香。”

大象藏香 因龙斗而生，若烧一丸，兴大光明，味如甘露。

牛头旃檀香 《华严经》曰：“从离垢出，以涂身。”

羯布罗香 《西域记》云：“树如松，色如冰雪。”

须曼那华香 阁提华香 青、赤莲香 华树香 果树香 拘鞞陀罗树香 曼陀罗香 殊沙华香 象香 马香 男香 女香 皆出《法华经》中。

明庭香 明天发日香 出胥池寒国<sup>〔六〕</sup>。

- 迷迭香 出西域，焚之去邪。
- 必栗香 内典云：“焚，去一切恶气。”
- 木蜜香 焚之辟恶。
- 藕车香 《本草》云：“焚之去蛀，辟臭病。”
- 刀圭第一香 昭宗赐崔胤一粒，焚，终日旖旎。
- 乾馊香 江西山中所出。
- 曲水香 香盘印文，似曲水像。
- 鹰嘴香 番牙与舶主赠香，焚之辟疫。
- 乳头香 曹务光理赵州，用盆焚。云：“财易得，佛难求。”
- 助情香 明皇宠妃，含香一粒，助情发兴，筋力不倦。
- 夜酣香 迷楼所焚。
- 水盘香 出舶上，上刻山水佛象。
- 都梁香 《荆州记》云：“都梁山上有水，水中生之。”
- 雀头香 荆襄人谓之莎草根。
- 龙鳞香 馥香香薄者<sup>[七]</sup>，其香尤胜。
- 白眼香 和香用之。
- 平等香 僧人货香于市，无贵贫富，皆一价也，故云。
- 山水香 王旭奉道士于山中，月给焚香，谓之山水香。
- 三匀香 三物煎成，焚之有富贵气，香亦清妙。
- 伴月香 徐铉月夜露坐焚之，故名。

此皆载之史册，而或出外夷，或制自宫掖，其方其料，俱不可得见矣。余以今之所尚香品评之：妙高香、生香、檀香、降真香，京线香，香之幽闲者也。兰香、速香、沉香、香之恬雅者也。越邻香、甜香、万春香、黑龙挂香，香之温润者也。黄香饼、芙蓉香、龙涎饼、内香饼，香之佳丽者也。玉华香、龙楼香，撒醴兰香，香之蕴借者也。棋楠香、唵叭香、波律香，香之

高尚者也。

幽闲者，物外高隐，坐语道德，焚之可以清心悦性；恬雅者，四更残月，兴味萧骚，焚之可以畅怀舒啸。温润者，晴窗拓帖，挥麈闲吟，篝灯夜读，焚以远辟睡魔，谓古伴月可也；佳丽者，红袖在侧，密语谈私，执手拥炉，焚以熏心热意，谓古助情可也。蕴借者，坐雨闭关，午睡初足，就案学书，啜茗味淡，一炉初爇，香霭馥馥撩人，更宜醉筵醒客；高尚者，皓月清宵，冰弦戛指，长啸空楼，苍山极目，未残炉爇，香雾隐隐绕帘，又可祛邪辟秽。黄暖阁、黑暖阁、官香、纱帽香，俱宜爇之佛炉；聚仙香、百花香、苍术香、河南黑芸香，俱可焚于卧榻。

客曰：“诸香同一焚也，何事多歧？”余曰：“幽趣各有分别，熏燎岂容概施？香僻甄藻，岂君所知？悟入香妙，嗅辨妍媸。曰余同心，当自得之。”一笑而解。

〔一〕“马精香”，洪刍《香谱》卷上、叶廷珪《名香谱》、《陈氏香谱》皆作“惊精香”，是。此因“馬”（马）、“驚”（惊）二字形近致误。

〔二〕按，见唐陈藏器《本草拾遗》卷三，原引《汉武帝故事》作“兜木香”。参见叶廷珪《名香谱》“兜末香”条相关校记。

〔三〕“李夫人受汉武帝”，洪刍《香谱》、叶廷珪《名香谱》、《陈氏香谱》相关条目“受”皆作“授”。按，“受”通“授”。

〔四〕“号裛里春”，叶廷珪《名香谱》“月麟香”条作“号袖里春”，参见该条相关校记。此因“裛”、“裛”（袖）二字形近致误。

〔五〕“释氏会安”，洪刍《香谱》及《陈氏香谱》相关条目皆作“《释氏会要》”，是。按，《释氏会要》四十卷，宋释仁赞撰。

〔六〕按，此条据弦雪居本补。“胥池寒国”，叶廷珪《名香谱》作“胥陀寒国”。



〔七〕“馥香香薄者”，弦雪居本作“馥香之薄者”。

## 焚香七要

### 香 炉

官、哥、定窑，岂可用之？平日，炉以宣铜、潘铜、彝炉、乳炉，如茶杯式大者，终日可用。

### 香 盒

用剔红蔗段锡胎者，以盛黄、黑香饼。法制香磁盒，用定窑或饶窑者，以盛芙蓉、万春、甜香。倭香盒三子、五子者，用以盛沉速、兰香、棋楠等香。外此香撞亦可。若游行，惟倭撞带之甚佳。

### 炉 灰

以纸钱灰一斗，加石灰二升，水和成团，入大灶中烧红，取出，又研绝细。入炉用之，则火不灭。忌以杂火恶炭入灰，炭杂则灰死，不灵，入火一盖即灭。有好奇者，用茄蒂烧灰等说，太过。

### 香炭掣

以鸡骨炭碾为末，入葵叶或葵花，少加糯米粥汤和之，以大小铁塑槌击成饼，以坚为贵，烧之可久。或以红花楂代葵花叶，或烂枣入石灰和炭造者，亦妙。