

中醫古籍整理叢書

遵生八牋校注

趙立勛
闕再忠

王大淳
李瑩琤
李戎



明·高濂 著

遵生八牋校注

趙立勛
關再忠

王大淳
李瑩琤 校注
李戎



人民衛生出版社

1228069

(京)新登字 081 號

圖書在版編目 (CIP) 數據

遵生八牋校注/ (明) 高濂著; 趙立勛校注. -北京: 人民衛生出版社, 1993

ISBN 7-117-02007-5

I. 遵…

II. ①高…②趙…

III. ①《遵生八牋》-校注 ②養生 (中醫)-中國-明代

IV. R212

責任編輯 呼素華

遵生八牋校注
趙立勛等校注
人民衛生出版社出版
(北京市崇文區天壇西裏10號)
人民衛生出版社膠印廠印刷
新華書店北京發行所發行

787×1092毫米16開本 55 $\frac{3}{4}$ 印張 4 插頁 834千字
1994年6月第1版 1994年6月第1版第1次印刷
印數: 00 001—3 000

ISBN 7-117-02007-5/R·2008 定價: 41.60元

[科技新書目 312—192]

校注說明

《遵生八牋》系明萬歷間學者高濂所撰，是一部以養生保健為主體內容，旁及山川逸游、花鳥魚蟲、琴樂書畫、筆墨紙硯與文物器玩鑒賞等知識和修養的具有重要價值的養生學著述。按所述內容分為清修妙論、四時調攝、起居安樂、延年却病、飲饌服食、燕閑清賞、靈秘丹藥、塵外遐舉八牋，共十九卷，另有總目一卷，故或著錄作二十卷。全書從身心調養、生活調攝、衛生保健、氣功修煉以及藝術游樂、性情陶冶等各個方面，詳細論述了強健身心、延年却病的知識和方法，既切實用，又富于文學藝術欣賞價值，流傳迄今已四百年，備受歷代學者和古今讀者的推崇、喜愛。一九八三年列入衛生部第二批中醫古籍整理計劃并正式下達，我們承擔此項整理任務後，對本書進行了全面的調查了解和點校注釋，現將有關情況說明如下：

一、版本：本書于明萬歷十九年（公元一五九一年）初次刊行，題《雅尚齋遵生八牋》，簡稱「雅本」。其後以至民國年間，翻刻流傳的版本約十數種（詳見後《校後記》），但基本可歸納為雅本、崇禎本和弦雪居本（簡稱「弦本」）幾大支系，而尤以弦本翻刻流傳較多。其中以雅本刊印精美，較少錯訛，遂選定明刊雅本為底本，以崇禎刻本和弦本為主校本，而以課花書屋本及其他清刻本為參校本，再以輯錄引用有本書內容的類書等為旁校本，多方參照校訂。

二、校勘：以對校、本校為主。凡底本不誤而校本有異誤者，概以底本為準。底本有誤而校本不誤者，從校本改後出注。底本校本文字互異而兩者均可通者，不改底本，予以出校說明，或注明某本義勝。底本前後有異，或正文與目錄互有異誤者，則使用本校法前後參訂校正，并加出注說明。

本書在編撰方式上屬采輯類纂形式，徵引采錄文獻頗為繁多衆雜，涉及儒、釋、道籍和經、史、子、集以及雜說、雜記、雜品等多種，故他校工作最為繁重，亦頗費周折。本書他校使用書籍包括有本書引用諸書、所引資料的原始出處和引用本書資料的其他書籍三類，而以第一類為主。所用各書均據其公認的善本，如《道藏》

諸書選用上海和天津古籍出版社聯合影印的明《正統道藏》，《考槃餘事》選用中華書局《叢書集成初編》據清錢大昕校正的龍威秘書本等。其中如與本書所引文字有異而係高氏有意改動或所據版本不同者，則不作改動，必要時出校說明。如所引《道藏》各書文字，與現行《正統道藏》和《雲笈七籤》文字每多互異之處，但高氏在本書《清修妙論牋·大藏經》條後已經說明：「百病一段，與《道藏》少異一二，余以家藏宋刻小本考詳，似近人情語，故以刻之。初謂《道藏》國刊，似無訛誤，余閱一藏以（已）遍，魚豕之錯，不可枚舉。」故凡此等處，即不作改動，而只作出校注明處理。

三、注釋：本書成書時間距今已垂四百年之久，相去較遠，文詞比較古奧，典故尤為繁多，兼以包羅較廣，徵引博雜，涉及多種學科的名詞術語和專業知識。對此如不加以注釋，對大多數讀者來說，將會有莫識其文、莫明其義之虞，必將直接影響到本書的閱讀學習與實際使用，雖有其書，而莫能心領神會與身體力行。有鑒於此，特將本書作為校注本加以整理印行，對書中疑難字詞、名物典故和專業名詞術語等，按照訓釋要求，盡可能地做了注釋，以期提供讀者的閱讀方便。

四、文字：對書中的異體字，前後改從一體；俗寫改為規範正體。對古今字和通假字，為保持原書風貌起見，仍予保留而不作改動。

五、本書去今較遠，由于歷史時代的限制和作者世界觀的限制，書中也不免雜有一些封建意識和迷信虛幻的糟粕，例如封建士大夫階層濃鬱的閑適游樂意趣，佛道二氏的空幻虛無觀點，以及少數因果循環與符籙咒訣的迷信色彩等。對此，希望廣大讀者以正確的思想觀點加以批判和剔除，而吸取其科學實用的精華，達到古為今用的目的。

六、本書附圖，概以雅本原書圖式加以複製影摹而成。

七、本書底本（雅本）每卷卷首均題有「雅尚齋遵生八牋卷之×」標題，此次整理中，對其中「雅尚齋」三字概作刪除，特此說明。

八、目錄：原書目錄多有與正文標題不盡符合之處，且各卷細目亦詳略不一。此次整理中，均逐一依正文作了核對和改正。對文中三級及三級以上標題，除少數地方三級標題因過于細碎繁多而未列入目錄或從原書目錄中作了刪省外，餘均列入目錄；對文中四級及其以下標題，除個別地方予以保留外，一律未列入目錄或從原書目錄中作了刪省。凡正文中據目錄改正之處，均逐一出校注明，而目錄中依正文改定的，則不再另出校說明。由于我們學識水平有限，在整理注釋上，難免有不足和錯誤之處，熱忱期望各界專家和廣大讀者賜以批評指正為幸。

一九八九年六月六日

遵生八牋序

夫人生實難，有生必滅，亭毒虔劉〔一〕，遞相推賞〔二〕。何晝弗晦，何流弗東，朝市喧囂，舟車雜踏，轉盼之間，悉為飛塵。若朝花之謝夕英，後波之推前浪。無問韶姱〔三〕醜姿，王侯廝養〔四〕，同掩一丘，大期〔五〕既臨，無一得免者。智士作達〔六〕，委而任之，順自然之運，聽必至之期，靡〔七〕貪靡怖，時到即行。或縱娛樂，取快目前，或寶榮名，不朽身後，命曰曠達，亦庶幾賢於火宅〔八〕煎憂，土灰泯坳〔九〕者矣。然若曹必無可奈何，而姑為此托寄，語雖近似，理則未然。不知命有可延之期，生有可尊之理。人患昧理而不能研討，知其理矣，又或修持而不能精堅，卒之命先朝露〔十〕，骨委黃墟〔十一〕，良可邑邑〔十二〕。

夫藏寶於篋者，揮擲則易空，吝嗇則難盡，此人所共知也。人稟有限之氣神，受無窮之薄蝕，精耗於嗜欲，身疲於過勞，心煩於營求，智昏於思慮。身坐幾席而神馳八荒，數在刹那而計營萬祀。攬其所必不可任，覬〔十三〕

注〔一〕亭毒虔劉：劉，原作「鑑」，據文義改。亭毒，養育。虔劉，殺害。《文選·劉孝標〈辨命論〉》：「生無亭毒之心，死之豈虔劉之志。」李周翰注：「亭，毒，均養也；虔，劉，殺也。」

〔二〕賞（Yan 殞）：賞，殞落。《春秋公羊傳·莊公五年》：「夜中星賞如雨。」《文選·司馬相如〈上林賦〉》：「灑灑賞墜。」李善注：「《字林》曰：賞即殞字。」

〔三〕韶姱：美好。韶，美也。《集韻·宵韻》：「韶，美也。」姱，好也。《集韻·麻韻》：「姱，好也。」

〔四〕廝養：猶廝役。《史記·淮陰侯列傳》：「夫隨廝養之役者，失萬乘之權。」

〔五〕大期：指人的壽限。《廣雅·釋詁》：「期，頤，老也。」王念孫疏證：「百年為壽之極，故曰百年日期。」古以百年為人壽之限，故曰大期。

〔六〕作達：行為放達。《世說新語·任誕》：「阮渾長成，風氣韻度似父，亦欲作達。」

〔七〕靡：沒有。《說文·非部》：「靡，披靡也。」段玉裁注：「與亡字，無字皆雙聲，故謂無曰靡。」

〔八〕火宅：佛家比喻煩惱的俗界。《法華經·譬喻品》：「三界無安，猶如火宅。」

〔九〕土灰泯坳：土灰，指死後遺骸入土化灰。《樂府詩集·曹操〈龜雖壽〉》：「騰蛇乘霧，終為土灰。」泯坳，即泯沒。《正字通·土部》：「坳，殁（沒）同。終也。」又，《史記·王翦傳》：「倫合取容，以至坳身。」裴駰集解：「徐廣曰：坳音沒。」

〔十〕朝露：早上的露水。喻生命之短促。《文選·曹操〈短歌〉》：「譬如朝露，去日苦多。」

〔十一〕黃墟：指地下。猶黃泉。《淮南子·覽冥》：「考其功烈，上際九天，下契黃墟。」高誘注：「黃泉下墟土也。」墟，指黑剛土。《說文·土部》：「墟，黑剛土。」

〔十二〕邑邑：通「悒悒」。憂鬱不樂。《史記·商君傳》：「安能邑邑待數十年以成帝王乎？」

〔十三〕覬：希圖。《後漢書·盧芳傳》：「臣非敢有所貪覬。」李賢注：「覬，望也。」

其所必不可得。第動一念，則神耗於一念；第着一物，則精漏於一物。終日營營擾擾〔一〕，翕翕熠熠〔二〕，塊然方寸〔三〕，迄無刻寧。即雙睫甫交，魂夢馳走，四大稍定，丹府騷騷〔四〕，形骸尚在，精華已離，猶然不省，方將為身外無益之圖，勞擾未已也。譬之迅颿之振槁籜〔五〕，衝波之泐〔六〕，頽沙，烈火之燎鴻毛，初陽之晞〔七〕，薤露〔八〕，性命安得不傷，年齡安得不促乎！

至人知恬淫〔九〕之蕩精，故絕嗜寡欲以處清影〔十〕；知沈思之耗氣，故戒思少慮以宅〔十一〕恬愉；知疲勞之損形，故節奢〔十二〕起居以寧四大；知貪求之敗德，故抑遠外物〔十三〕以甘蕭寥。畏侵耗如利刃，避傷損如寇仇，護元蘇〔十四〕如嬰兒，寶靈明如拱璧，防漏敗如航海，嚴出入如圍城。而觀竅妙，明有無，媾陰陽，煉神氣，成聖結丹，抱元守一〔十五〕，以至混沌如綿，虛空粉碎而後已，如是乃謂之尊生。自軒后柱下〔十六〕以來，

注〔一〕營營擾擾：營營，往來盤旋貌。《詩·小雅·青蠅》：「營營青蠅，止於樊。」毛傳：「營營，往來貌。」擾擾，紛亂貌。《廣雅·釋詁》：「擾擾，亂也。」

〔二〕翕翕（xī）昔：熠熠（yì）移：翕翕，顛倒失次貌。《孫子·行軍》：「諄諄翕翕，徐與人言者，失衆也。」曹注：「翕翕，失志貌。」杜牧注：「翕翕者，顛倒失次貌。」熠熠，《文選·張華〈勵志詩〉》：「熠熠宵流。」李善注：「毛萇曰：『麟也。』」麟即螢火。此引申作輕浮不定貌。

〔三〕塊然方寸：塊然，孤獨無聊貌。《莊子·應帝王》：「塊然獨以其形立。」郭象注：「塊然，無情之貌也。……槁木之形，塊然無偶也。」方寸，指心。《三國志·諸葛亮傳》：「（徐）庶辭先主而指心曰：『今已失老母，方寸亂矣。』」

〔四〕丹府騷騷：丹府，指赤誠的心。《文選·陸機〈辨亡論〉》：「親仁磐丹府之愛。」劉良注：「丹府，謂赤心也。」此處指心。騷騷，奔走相告引起的騷動。《詩·大雅·常武》：「徐方騷騷。」鄭玄箋：「騷當作騷。」又云：「徐國傳遽之騷見之，知王兵必克，馳走以相恐動。」

〔五〕槁籜（gǎo）拓：籜，竹皮，笋殼。《類篇·竹部》：「籜，竹皮也。」槁籜，枯槁的笋殼。

〔六〕泐（lè）勒去：裂開。《說文·水部》：「泐，水石之理也。」

〔七〕晞：曬乾。《說文·日部》：「晞，乾也。」段玉裁注：「玄應書引作日乾曰晞。」

〔八〕薤露：本古挽歌名。此作薤上之露，易於晞乾。《古今注·音樂》：「言人命如薤上之露，易晞滅也。」

〔九〕恬淫：享樂過度。《尚書·湯誓》：「無即恬淫。」孔安國傳：「恬，慢也。無從非常，無就慢過。」

〔十〕彰（zhāng）靜：淨。《說文·彡部》：「彰，清飾也。」段玉裁注：「彰與水部之滌義略同。」又，《說文·水部》：「滌，無垢穢也。」段注：「此今之淨（淨）字。」

〔十一〕宅：原作「比」。《玉篇·宀部》：「古文宅作比。」據改。宅，居處。《爾雅·釋言》：「宅，居也。」

〔十二〕育：古慎字。《玉篇·目部》：「育，古文慎。」

〔十三〕外物：指身外之物。《文選·嵇康〈養生論〉》：「外物以累心不存。」呂向注：「言外物聲色之類欲以累其心者不存。」

〔十四〕元蘇：蘇同「和」。《說文·翕部》：「蘇，調也。」段玉裁注：「經傳多假和作蘇。」元和，道家指人的津液。《中黃經》：「但服元和除五穀。」

〔十五〕抱元守一：元指神，一指氣。抱元守一，即神氣不分離。見《太上九要心印妙經》。

〔十六〕軒后柱下：軒后指黃帝。見《史記·五帝紀》。柱下，指老子，詳參後《塵外遐舉箋》。

維三光〔一〕而後天地者，代有其人，寧可盡目之為誕謾〔二〕不經〔三〕！

虎林〔四〕高深父，博學宏通，鑒裁玄朗。少嬰羸疾，有憂生之嗟。交游湖海，咨訪道術，多綜霞編雲笈，秘典禁方，家世藏書，資其淹博，雖中郎至賞〔五〕，束皙通微〔六〕，殆無以過。乃念幻泡之無常，傷蜉蝣之短晷〔七〕，悟攝生之有道，知人命之可延，剖晰玄機，提拈要訣，著為《遵生八牋》。恬寂清虛，道乃來舍，故有清修妙論；陰陽寒暑，妙在節宣〔八〕，故有四時調攝；養形以無勞為本，故有起居安樂；學道以治病為先，故有延年却病；消煩去悶，丹境〔九〕怡愉，故有燕閑清賞；戒殺除膾，藏府澄澈，故有飲饌服食；補髓還精，非服藥不效，故有靈秘丹藥；調神出殼，非脫塵不超，故有塵外遐舉。繼之修身煉性，養氣怡神，以了道〔十〕還元，長生度世，洵〔十一〕人外之奇書，玄中之寶錄也。

或謂大道以虛無為宗，有身以染著為累。今觀高子所敘，居室運用，游具品物，寶玩古器，書畫香草花木之類，頗亟煩冗。研而討之，馳擾神思；聚而蓄之，障闕〔十二〕身心，其於本來虛空，了〔十三〕無一法之旨，亦

注〔一〕三光：指日、月、五星。《史記·天官書》：「衡、太微、三光之廷。」《索引》：「三光，日、月、五星也。」

〔二〕誕謾：放縱，散漫。《淮南子·修務》：「彼并身而立節，我誕謾而悠忽。」

〔三〕經：平。同「乎」。《集韻·模韻》：「乎，古作摩。」

〔四〕虎林：即武林。山名，在今杭州市。見《漢書·地理志》。後世因用以指杭州。

〔五〕中郎至賞：中郎指東漢蔡邕，任中郎將。世以博學稱。見《後漢書·蔡邕傳》。

〔六〕束皙通微：束皙，晉人，博學多聞。見《晉書·束皙傳》。

〔七〕蜉蝣之短晷：蜉蝣，蟲名。釋，時刻；光陰。陸機《毛詩草木鳥獸蟲魚疏·蜉蝣之羽》：「（蜉蝣）隨雨而出，朝生而夕死。」後因以喻生命的短促。

〔八〕節宣：指養生之道，以時節宣散其氣。《左傳·昭公元年》：「僑聞之，君子有四時，朝以聽政，晝以訪問，夕以修令，夜以安身，於是乎節宣其氣，勿使有所壅閉湫底，以露其體。」孔穎達疏：「以時節宣散其氣也。節即四時是也。凡人形神有限，不可久用。……固當勞逸更遞，以宣散其氣。」

〔九〕丹境：《正字通·部》：「赤心無偽曰丹。」丹境即心境。

〔十〕了道：猶悟道。了，明白。《爾雅·序》：「其所易了，闕而不論。」

〔十一〕洵：實在，誠然。《集韻·淳韻》：「洵，信也。」

〔十二〕闕：阻隔。《說文·門部》：「闕，外閉也。」段玉裁注：「有外閉，則為礙。」

〔十三〕了：完全。《抱朴子·審舉》：「假令不能必盡得賢能，要必愈於了不誠也。」

甚戾〔一〕矣，何尊生之為？余曰不然，人心之體，本來虛空，奈何物態紛拏〔二〕汨，沒〔三〕已久，一旦欲歸而空之，無所栖泊。及至馳驟漂蕩而不知止，一切藥物補元，器玩娛志，心有所寄，庶不外馳，亦清淨之本也。及至豁然縣解，躍然超脫，生平寄寓〔四〕之物，并剗〔五〕一空，名為捨筏，名為甩手，嗟呼，此唯知道者可與語此耳。抱朴子、陶都水〔六〕，得道至人，咸究心古今名物，陰陽術數，醫卜方藥，一事不知，以為深耻，不聞障心而累道，何疑於深甫乎！

昔蔡邕秘王充《論衡》以為至寶，今觀〔七〕《論衡》，間有名言，未關至理，頗事蒐獵〔八〕，終屬冗猥〔九〕。令中郎得見深甫《八牋》，當何以云？余恐寶《論衡》者，雖得《八牋》，未必知寶也。

萬曆辛卯孟夏之吉

弢光居士屠隆緯真父撰
瑞南道人高濂深甫隸古

注〔一〕戾：違背。《淮南子·覽冥》：「舉事戾蒼天，發號逆四時。」高誘注：「戾，反也。」

〔二〕紛拏（na）：拏，拿；混亂。《玉篇·糸部》：「紛，亂也。」又，《集韻·禡韻》：「拏，亂也。」

〔三〕汨（gù）：古，沒；淹沒。《玉篇·水部》：「汨，汨沒。」

〔四〕寄寓：即寄托。《說文·宀部》：「寓，寄也。」又「寄，托也。」

〔五〕剗（chān）：剗，剗；同剗，剗削。《廣雅·釋詁》：「剗，削也。」

〔六〕陶都水：指陶弘景。世傳陶弘景為蓬萊都水監。見王世貞《列仙全傳》。

〔七〕今觀：今，原作「令」，據文義改。又「觀」字後衍「令觀」二字，今刪。

〔八〕蒐獵：搜求。蒐，通搜。《文選·陸機〈辨亡論〉》：「於是講八代之禮，蒐三王之樂。」注：「蒐與搜古字通。」獵，尋求。《法言·學行》：「耕道而得道，獵德而得德。」

〔九〕冗猥：多餘而龐雜。冗，多餘；過剩。《集韻·用韻》：「冗，餘也。」猥，龐雜。《集韻·賄韻》：「猥，并雜。」

遵生八牋校注 遵生八牋序

遵生八牋叙

不佞〔一〕束髮〔二〕，探〔三〕壁中科斗〔四〕旌陽師〔五〕八誠〔六〕，神魂寄之。辛未，叨一第，官欽州〔七〕，去家萬里而遙。島夷〔八〕猖狂，歲坐烽火中調兵食，即往來勾漏〔九〕，悠然〔十〕會心，而有生之樂無幾〔十一〕矣。已而官爽鳩氏〔十二〕，載疏乞南官〔十三〕，冰廳〔十四〕無事，閉影息交，日取二藏書〔十五〕服習之，其于遵生

注〔一〕不佞：無才，不才，自謙之詞。《左傳·成公十三年》：「寡人不佞。」孔穎達疏引服虔曰：「佞，才也。不才者，自謙之辭也。」

〔二〕束髮：古代男孩成童時束髮成髻，故用為成童的代稱。《大戴禮·保傳》：「束髮而就大學，學大藝焉，履大節焉。」

〔三〕探：《爾雅·釋詁》：「探，取也。」

〔四〕壁中科斗：漢武帝時，魯恭王劉餘擴建宮室而壞孔子故宅之壁，得古文《尚書》，皆蝌蚪文字。孔安國《尚書序》：「魯共王好治宮室，壞孔子舊宅，以廣其居，於壁中得先人所藏古文虞夏商周之《書》……皆科斗文字。」此處用指所讀書籍之古奧。

〔五〕旌陽師：據後文「所以羽翼許師八誠者」句，當係許旌陽，即許遜。據道藏《許真君仙傳》等記載，遜字敬之，晉代汝南（今河南許昌）人。曾學道於吳猛。舉孝廉後官旌陽縣（今湖北枝江）令。後因晉室焚亂，棄官東歸，隱居修道於洪州（今江西南昌）西山，傳後舉家拔宅升仙而去。道家稱為許真君，俗稱旌陽真君。著有《靈劍子導引子午記》等傳世，皆氣功導引之術。

〔六〕八誠：詳許遜著述，僅於《靈劍子》中有「道誠」一篇，但無八誠之說。據《小學紺珠·儆戒類·八戒》，引南唐徐鉉「保身八戒」，曰：「屈己，任運，觀行，守一，忘言，省己，存神，量味。另據佛經《俱舍論》卷十四有「八戒戒」之說，即不殺生，不偷盜，不淫欲，不妄語，不飲酒，不眠坐高廣華麗之牀，不華服香身及觀聽歌舞，日過午不再進食。此處似當指前者。」

〔七〕欽州：古地名，即今廣西欽州市，地瀕北部灣。

〔八〕島夷：據作者於辛未（明穆宗五年，公元一五七一年）中第授職，此處當指倭寇，因其時我國東南沿海一帶倭寇侵擾尚未完全平息。明·吳易《少保戚公繼光》詩：「島夷蹂躪南土，兵氣慘不張。閉營百日練，戰士虎力強。」

〔九〕勾漏：山名。在今廣西北流縣東北。亦作勾漏或岫漏。以山峰聳立如林，溶洞勾曲穿漏而得名。《晉書·葛洪傳》：「聞交趾出丹，求為勾漏令。」

〔十〕悠然：憂傷貌。《詩·小雅·十月之交》：「悠悠我里。」鄭玄箋：「悠悠，憂也。」宋·梅堯臣《朔風寄永叔》詩：「悠然傷我心，歷亂非可擬。」

〔十一〕幾（機）：期。《詩·小雅·楚茨》：「卜爾百福，如幾如式。」毛傳：「幾，期。」鄭箋：「今予汝之百福，其來如有期矣。」

〔十二〕爽鳩氏：古時執掌刑獄的官職。《左傳·昭公十七年》：「爽鳩氏，司寇也。」杜預注：「爽鳩，鷹也。鷩，故為司寇，主盜賊。」

〔十三〕南官：南方的官吏，或南方人為官者。《元史·世祖紀》：「沙不丁言，江南各省南官多，每省宜用一二人。」又，元·楊維禎《西湖竹枝歌》：「南官北史須到此，江南西湖天下無。」

〔十四〕冰廳：清冷的衙門。隋唐時禮部設祠部曹，專掌祠祀事務，以其衙門清冷，故稱曰冰廳。唐·趙璘《因話錄五·徵部》：「祠部呼為冰廳，言其清且冷也。」此處借喻官衙清冷無事。

〔十五〕二藏書：佛、道二藏書籍。明·胡應麟《少室山房筆叢·九流緒論中》：「《隋志》仿《漢書》，道家列於九流，而神仙符籙，列於二藏，其名悉不著錄。」

旨稍稍窺一斑。庚辰春三月，夢陶真白〔二〕坐語良久，即上書，不待報〔二〕，歸武林〔三〕。斯時也，五柳〔四〕依，與張緒〔五〕爭少年矣。壬午春，坐園中〔六〕百日，大悟遵生口訣，以省中〔七〕風塵〔八〕起，未竟此緣，至今殊怏怏也。年來上武夷，過雁蕩〔九〕，求出塵如管涔童子、靈威丈人者，冀旦莫〔十〕遇之，而龍沙八百〔十一〕，尚在渺茫間。

庚寅秋杪〔十二〕，自白岳〔十三〕歸，有天際真人之想。適瑞南高子詣余曰：子虛往而實歸矣。吾所集《遵生八箋》，皆生平所得實際語，子為我彈射〔十四〕之。余挑燈夜讀，如入五都之市，畢陳衆寶，如晬盤示兒〔十五〕，種

注〔一〕

〔一〕陶真白：即陶弘景，南朝時丹陽秣陵人，謚號貞白先生，道家、醫家著名人物。著有《真誥》、《真靈位業圖》、《名醫別錄》等。《梁書》、《南史》皆有傳。

〔二〕報：答覆，批復。唐·韓愈《順宗實錄四》：「疏三上，不報，知事不濟。」

〔三〕武林：杭州別稱。因城西有靈隱山（即武林山），故用為杭州之代稱。《浙江通志》：「武林山者，靈隱、天竺之總名也。」杭州舊稱武林，以山得名。

〔四〕五柳：晉·陶潛《五柳先生傳》曰：「宅邊有五柳樹，因以為號焉。」後人稱為五柳先生，并泛稱隱士為五柳。元·關漢卿《魯齋郎》第四折：「不戀那三公華屋，且圖個五柳婆娑。」此處隱喻辭官歸隱之義。

〔五〕張緒：南齊時吳郡吳縣人，字思曼。風姿俊美，清簡寡欲。長於《周易》。仕齊，歷官太常卿、國子祭酒。齊武帝曾廣植蜀柳於靈和殿前，嘗對柳贊嘆曰：「此楊柳風流可愛，似張緒當年時。」《南齊書》有傳，《南史》附張裕傳中。

〔六〕園（Garden）：環中：據上文辭官歸武林故居，則此當指園舍之中。園舍，圓形小土屋。《三國志·魏志·管寧傳》：「拜子纂郎中。裴松之注引魚豢《魏略》：「焦先……等作園舍，形如蝸牛蔽，故謂之蝸牛廬。」

〔七〕省中：宮禁之內或尚書省。《文選·左思〈魏都賦〉》：「禁臺省中，連闥對廊。」張銑注：「禁臺省中，丞相諸曹司也。」一般又簡稱曰省，因漢時尚書、中書、門下各官署皆設於宮禁之中，因稱為省。後遂沿用為官署名稱。

〔八〕風塵：指兵亂，戰事。《後漢書·班彪傳附班固》：「設後北虜稍強，能為風塵。」據《明史·神宗本紀》載，萬曆十年（壬午），「三月庚辰，杭州兵變，執巡撫吳善言。……己卯，倭寇溫州。」

〔九〕雁蕩：山名。此處指南雁蕩，在浙江平陽縣西南。

〔十〕莫：同暮。《詩·小雅·采芣》：「歲亦莫止。」《釋文》：「本或作暮。」《詩·周頌·臣工》：「維莫之春。」鄭玄箋：「莫，晚也。」

〔十一〕龍沙八百：龍沙，地域名。古時指我國西部和北部邊遠山地和沙漠地區。李白《塞下曲》之五：「將軍分虎節，戰士臥龍沙。」龍沙八百，言其浩瀚遼遠。

〔十二〕杪（End）：秒）指年、月、季、歲的末尾。《禮記·王制》：「冢宰制國用，必於歲之杪。」鄭玄注：「杪，末也。」

〔十三〕白岳：山名，一名齊雲山。高三百仞，在安徽休寧縣西。林璧《題桃園圖》詩：「黃山白岳總仙郎。」

〔十四〕彈射：以言語指責之謂。《三國志·蜀志·孟光傳》：「吾好直言，無所回避，每彈射利病，為世人所譏嫌。」此處用為批評指正之意。

〔十五〕晬盤示兒：北齊·顏之推《顏氏家訓·風操》：「江南風俗，兒生一期（按即周歲），男則用弓矢紙筆，女則用刀尺針縷，并加飲食之物及琴寶服玩，置之兒前，觀其發意所取，名之為試兒，以驗貪廉愚智。」《合璧事類》：「周歲陳設曰晬盤，又名試兒。」

種咸在。洛陽紙貴，自今始矣。余謝〔一〕玄晏〔二〕烏能為子重。余癖嗜抱子勤力著十萬言，今千載又獲覩《遵生》大編，且得嘗禁籙〔三〕焉。其一曰清修妙論箋，出入乎二氏〔四〕，而耀寶珠以照濁世者也。其二曰四時調攝箋，貫徹乎陰陽，而運殺機以全生機者也。其三曰起居安樂箋，蘊蘊〔五〕乎天地，而借幻境以養真詮者也。其四曰延年却病箋，橐籥〔六〕乎三寶〔七〕以壽天命者也。其五曰飲饌服食箋，化工乎羣品以完天倪〔八〕者也。其六曰燕閒清賞箋，遨遊乎百物以葆天和者也。其七曰靈秘丹藥箋，借軒岐之梯航以度無量衆生乎。其八曰塵外遐舉箋，樹箕穎〔九〕之風聲以昭儒家功令乎。瑞南子良苦心矣。

余筮仕〔十〕天涯，即五嶺八桂〔十一〕，盡入奚囊〔十二〕，歸來無歲不出遊名山洞府，足跡殆遍，未得窺二

注〔一〕謝：謙辭，遜讓。李白《上皇巡南京歌》之五：「萬國同風共一時，錦江何謝曲江池。」

〔二〕玄晏：禮教。《文選·陸機〈演連珠〉》：「玄晏之風恒存。」呂延濟注：「玄晏，禮教也。」又曰：「此章明教跡垂世者可尋，妙道在身者難繼也。……周孔雖死，禮教之風尚在，堯舜去世，至道之化乃滅也。」此處意謂以自己的禮教所習，何以能為高氏所器重。

〔三〕禁籙：喻指珍貴美好的事物。《晉書·謝混傳》載：晉元帝渡江後居建業日，公私均甚困窘。每得一純，羣下不敢食，輒以進帝，頂上一籙尤美，稱為禁籙。杜甫《八哀詩·故秘書少監武功蘇公源明》：「前後百卷文，枕籍皆禁籙。」

〔四〕二氏：指佛、道兩家。韓愈《重答張籍書》：「今夫二氏行乎中土也，蓋六百年有餘矣。」

〔五〕蘊蘊：蘆。當作蘆蘆。旅舍。《莊子·天運》：「仁義，先王之蘆蘆也，止可以一宿，而不可久處。」郭象注：「蘆蘆，猶傳（zhuan）轉，古代的驛站（舍）也。」成玄英疏：「蘆蘆，逆旅傳舍也。」

〔六〕橐籥（tuo yao）：籥，當作橐籥（tuo yao），古代冶煉金屬使用的致風之器。《老子》：「天地之間，其猶橐籥乎？虛而不屈，動而愈出。」河上公注：「橐籥，冶鑄所用，致風之器也。橐者，外之橫，所以受籥也。籥者，內之管，所以鼓橐也。」

〔七〕三寶：所指有三。《周易參同契》：「耳、目、口三寶，閉塞勿發揚。」《道言淺近》：「精、氣、神為內三寶，耳、目、口為外三寶。」《黃庭內景經》：「三田之中精氣微。」務成子注：「人有三寶三丹田（即上、中、下三丹田）。」詳文義此處當指後者。

〔八〕天倪：自然之分。《莊子·齊物論》：「何謂和之以天倪？」郭象注：「天倪者，自然之分也。」成玄英疏：「天，自然也。倪，分也。」

〔九〕箕穎：當作箕穎。晉·皇甫謐《高士傳·許由》：「由於是遁而耕於中嶽，潁水之陽，箕山之下。」後因稱隱士所居之地或隱居曰箕穎。《文選·謝靈運〈擬魏太子鄴中集·徐幹序〉》：「少無宦情，有箕穎之心事，故仕世多素辭。」

〔十〕筮仕：古人將出仕，先占卜吉凶，謂之筮仕。後遂稱入官為筮仕。白居易《答故人詩》：「自從筮仕來，六命三登科。」

〔十一〕八桂：廣西的代稱。《文選·孫綽〈遊天台山賦〉》：「八桂森挺以凌霄。」李善注引《山海經》曰：「桂林八樹，在賁隅東。」張銑注曰：「八樹桂叢生也。」

〔十二〕奚囊：盛詩的袋囊。《唐文粹》九十九李商隱、李賀小傳：「每日日出，與諸公遊，恆從小奚奴，騎距驢，背一古破錦囊，遇有所得，即書投囊中。」宋·樓鑰《山陰道中》詩：「奚囊莫怪新篇少，應接山川不暇詩。」

酉〔二〕以印證了了于胸中者。幸而得《八箋》咀嚼之，洋洋纒纒然〔三〕，遵生之旨大備矣。試展清修妙論，所以羽翼許師八誠者，功豈淺淺乎哉，他可知已。余不敏，敢終身誦之，且乞壽之梓，以公天下隻眼〔三〕者。高子曰：唯唯。

萬曆辛卯歲仲夏之辛卯日，貞陽道人仁和〔四〕李時英〔五〕撰

後學柴應南仲美甫書

注〔一〕二酉：原指大酉、小酉二山，在今湖南沅陵縣西北。《太平御覽》四九荊州記：「小酉山上石穴中有書千卷，相傳秦人於此而學，因留之。後遂稱藏書多曰二酉。」此處即用後者意。

〔二〕洋洋纒纒（yáng yáng）：洒洒）然：盛美而有條理貌。《韓非子·難言》：「所以難言者，言順比滑澤，洋洋纒纒然，則見以為華而不實。」注：「洋洋，美，纒纒，有編次也。」

〔三〕隻眼：喻有見地。宋·黃庭堅《豫章集·二七·題文湖州竹上鸚鵡》：「文湖州（文同）竹上鸚鵡，曲折有思，觀者能言之，許渠具一隻眼。」

〔四〕仁和：漢、唐時為錢塘及錢塘縣，宋時改為仁和縣。明、清時為杭州府治。民國時改為杭縣。今屬杭州市。見《太平寰宇記·杭州》。

〔五〕李時英：明史無傳載。生平身世及情趣據本序可約略窺見。據序中自謂於壬午（萬曆十年）春辭官歸杭州家中，庚寅（萬曆十八年）秋得見高濂及其《遵生八箋》，次年（辛卯）為之作序。時高濂已於萬曆十五年（丁亥）左右去官歸居杭州，二人當有較密切的交往。

遵生八牋校注 遵生八牋叙

遵生八牋原叙

自天地有生之始以至我生，其機靈自我而不滅。吾人演生生之機，俾繼我後，亦靈自我而長存，是運天地不息之神靈，造化無疆之竅，二人生我之功，吾人自任之重，義亦大矣。故尊生者，尊天地。父母生我自古，後世繼我自今，匪徒自尊，直尊此道耳。不知生所當尊，是輕生矣。輕生者，其天地父母罪人乎，何以生為哉！然天地生物，鈞〔一〕窮通壽夭於無心，俾萬物各得其稟；君子俟命，聽富貴貧賤於賦畀〔二〕，順所適以安其生。彼生於富貴者，宜享榮茂之尊矣，而貧賤者，可忘閑寂之尊哉。故余《八牋》之作，無問窮通，貴在自得，所重知足，以生自尊。博采二明〔三〕妙論，律尊生之清修。備集四時怡養，規尊生之調攝。起居宜慎，節以安樂之條。却病有方，導以延年之術。虞燕閑之溺邪僻，敘清賞端其身心。防飲饌之困膏腴，修服食苦其口腹。永年以丹藥為寶，得靈秘者乃神，故集奇方於二藏〔四〕。隱德以塵外為尊，惟遐舉者稱最，乃錄師表於百人。八者出入玄筌〔五〕，探索隱秘，且每事證古，似非妄作，大都始則規以嘉言〔六〕，繼則享以安逸，終則成以善行。吾人明哲保身，息心養性之道，孰過於此，謂非住世安生要徑哉，是誠出世長生之漸門〔七〕也。果能心悟躬行，

注〔一〕鈞：通「均」。《說文通訓定聲·坤部》：「鈞，假借為均。」

〔二〕畀（bì）：必。賜與。《爾雅·釋詁》：「畀，賜也。」又，《尚書·洪範》：「不畀洪範九疇。」孔安國傳：「畀，與也。」

〔三〕三明：佛教名詞。①宿命明，知自身他身宿世之生死相；②天眼明，知自身他身未來之生死相；③漏（煩惱之意）盡明，知現在之苦相，斷一切煩惱之智也。《智度論》：「宿命、天眼、漏盡，名為三明。」猶言明識過去、未來、現在。

〔四〕二藏：此處指佛藏和道藏。參前李時英《遵生八牋序》「二藏書」注。

〔五〕玄筌：玄，深奧，微妙，特指道家之道。《老子》：「玄之又玄，衆妙之門。」此處指遵生之道。筌，魚筍，捕魚的工具。《莊子·外物》：「筌者所以在魚，得魚而忘筌。……言者所以在意，得意而忘言。」玄筌，說道的工具，此處謂以《清修妙論》等八牋為論述遵生之道的工具，一如以筌為捕魚之具然。後文曰：「得魚忘筌，文字其土苴哉！」前後參照，其意更明。又或為「言筌」之訛，見上引《莊子》。意謂「言」和「筌」都是為了達到某種目的而采取的手段和工具。

〔六〕嘉言：善言。《尚書·伊訓》：「聖謨洋洋，嘉言孔彰。」孔安國傳：「洋洋，美。善言甚明，可法。」

〔七〕漸門：亦作「五漸之門」，道家修煉得道的五種方法和境界。本書《清修妙論牋》卷首引《天隱子》曰：「潔身虛心，深居靜室，收心復性，遺形忘我，萬法通靈，是為五漸之門。」

始終一念，深造妙道，得意忘言，俾妙論合得，調攝合序；所居常安，無病可却；謝清賞玩好，俾視空幻花；關〔一〕飲饌腥膻，而味餐法喜〔二〕；丹藥懷以濟人，遐舉逸吾高尚，向之藉窺尊生門戶者，至則登其徑奧矣。到此則心朗太虛，眼空天界，物吾無礙，身世兩忘，坐致岡陵永年〔三〕，鮐龐住相〔四〕，逍遙象外〔五〕，游息人間，所謂出塵羅漢，住世真仙，是即《八牋》他日證果。諺云：得魚忘筌，文字其土苴〔六〕哉，牋帙當為覆瓿矣。故知尊生之妙者，毋於此過求，亦毋以此為卑近也，乃可與談道。

湖上桃花漁高濂深甫瑞南道人撰

注〔一〕關：排除，屏除。《集韻·陌韻》：「關，除也。」《荀子·解蔽》：「是以關耳目之欲，而遠蚊虻之聲，閑居靜思則通。」

〔二〕法喜：聞佛法或味佛法而喜悅。《法華經·寶塔品》：「聞塔中所出言聲，皆得法喜。」又或指「法喜食」，即聞佛法歡喜，以增長善根，資益慧命，猶如世間之食，故名。《法華經·五百弟子授記品》：「其國衆生常以二食，一者法喜食，二者禪悅食。」

〔三〕岡陵永年：象山崗、山陵那樣長久永存。

〔四〕鮐龐住相：鮐龐，有鮐紋的面龐。鮐，鮐魚，即河豚。鮐紋，鮐魚之斑紋。《釋名·釋長幼》：「九十曰鮐背，壽也。」郝懿行義疏：「鮐魚背有黑文，老人背亦發斑似此魚。」據此，則「鮐龐」即指老人面部有斑如鮐紋，俗稱「壽斑」。住相，猶駐顏，使容顏不衰老。鮐龐住相，合指長壽不老之意。

〔五〕象外：物象之外。《文選·孫興公〈游天台山賦〉》：「散以象外之說，暢以無生之篇。」李善注：「象外，謂道也。」既已逍遙乎象外，則自然得似大道了。

〔六〕土苴（chǔ）：泥土和枯草。喻指極微極賤，無足輕重之物。猶言「土芥」。《莊子·讓王》：「王道之真以治身，其餘緒以為國家，其土苴以治天下。」

遵生八牋校注 遵生八牋原叙

遵生八牋總目

古杭高濂深甫氏編次

清修妙論牋	二卷		一	三二
四時調攝牋	四卷		五八	一〇〇 一四七 一七八
起居安樂牋	二卷		二〇九	二三九
延年却病牋	二卷		二七七	三三〇
飲饌服食牋	三卷〔一〕		三八二	四三〇 四六五
燕閑清賞牋	三卷		五〇二	五五三 六一〇
靈秘丹藥牋	二卷		六六六	七〇五
塵外遐舉牋	一卷			七五七

注〔一〕本書八牋次第，據屠隆叙言及高氏自叙，《飲饌服食牋》在《燕閑清賞牋》之後，李時英叙則言及《飲》牋在《燕》牋之前。其餘六牋次第則彼此無異。而本書底本（萬曆初刻本）和其後歷次刻本，以及《四庫總目提要》等，八牋次第與李叙全同，故此次整理校注與編排，仍依底本不變。

遵生八牋校注 遵生八牋總目