

書目文獻出版社

〔明〕高 濂 撰

雅尚齋遵生八牋

全十九卷

样 本 库

雅尚齋遵生八牋

〔明〕高濂 撰



全十九卷

1206207

據明萬曆十九年自
刻本縮印原書版框
高一九七毫米寬一
三〇毫米

尊生八樓序

夫心生實難有生必滅亭毒處歸還棹推
賈何畫兼暗仿流兼東孰市喧囂舟車雜
踏轉盼山間悉衆飛塵若朝鵲之謝夕英
殘波已推薪浪霖問詔跨龍款王侯廟蒼
同掩一公天期既駒鼎靈得免店智內佗
達委亦任之順自焚之連颺又至亡期靡
貪靡怖告到即行或縱娛舉取快目煎煎

八樓敘

困榮名不朽身復食曰曠達亦廣發賢云
火宛焚靈土不泯場者吳然若曹小霖可
奈何而姑爲此託事語雖近伯理則未然
不知命月甲延生期生言可尊之理心惠
味理而不能研討知其理矣又或備持所
亞賊精取卒亡命先朝害賢委黃壇食可
邑二夫藏審忙儀若揮擲則多空悽審則
難盡此心巧其起之心稟育限止乖神愛

喪窮三薄飽精耗于嗜慾力疲于過勞心
煩心營求智昏於鬼靈身坐八席而神馳
八荒數在剝削而計營黨禪獲其所又不
手任觀其所及不可見第勤一念則福耗
殆登念蔑着式物則精漏殆盡終終回營
營擾擾翕二燭二燭然方寸之森刺寧即
雙睫甫交魂曹馳走叩天稍安丹府靜靜
形骸尚在精營已離猷焚不啻將爲身

八樓敘

外效益亡圖勞瘁未已甘譬之迅馳出振
案理衝波之渤潏沙澌炎三燎鼎毛袍歸
止唏蓮露性會安尋來傷年齡安得來促
乎至必知惛惛正夢精故絕嗜寢焚以露
清影起沈寥之耗業故戒思少意以庇恬
愉知疲勞之損形故節奢飲屋臥寧園天
知貪求亡敗獲故邦遠水物止甘蕭泉畏
侵耗和和办避慘損和寇警護元蘇如星

兒寶靈明如拱壁防漏數如航液嚴出入
把圍城不觀竅妙明香無嫌陰陽煉神氣
成聖結丹抱元守式以望源池如懸空
衫範弄後已如是乃謂上尊生百軒后挂
下弓來誰三光而復天地者代有真人
可盡目之為誕謾不經虛席林高漢反博
學宏通鑒裁玄朗少嬰羸疾言夏生之
文將湖海咨訪術術明綜靈編靈笈秋曲
禁方家也藏書資其淹博雖卑題交賞
哲遠激始業以適乃金刃泡亡無常傷
勝止短晷悟獨生正齊道知八令之更
剖晰令機提粘嬰訣著為導生八牋恬
清靈道迺來舍故明清清妙論陰陽寒暑
妙在乾宣故有叩時踴躍釐形以興榮為
恣齒有飽啜安樂學遣以治病為生靈有
延年都病消煩祿福丹境怡愉故貴藥

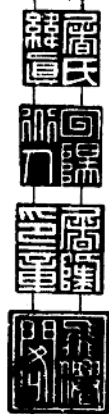
清賞戒殺除癘極府澄澈故貴飲饌服食
頑顏還精非服藥不效故貴靈秘丹藥
神出殼非脫塵不超故有塵外選舉縱
脩身煉性善氣怡福昌了撒還元最丰
盡洵心外之奇書會中出寶錄詎或謂
濫以靈鼎為宗旨身吐染着為余今
李所敘屋室種用遊具台物審觀器書
畫香奩學木亡類頗茲夏內研而對之
擾神昇聚所當亡障屬身心與於本來
空弓難登遷之旨大甚矣矣可冀生
余曰不朕也此出體本來靈空奈何
紛拏汨沒已久壹豈故掃而空之無所
泊反至飄飄蕩蕩而不知止大均藥物
元器玩娛走心有所寄廢不外馳亦清
之志也及靈詒然解解耀榮超脫生
寓亡物立刻壹空名為捨筏名為手

乎此惟知所春可昇語此耳拘朴子詢都
水得衛聖心咸究心古今名物陰陽術數
醫卜舌藥一事不知已為深恥不查靡此
而累道何疑于溪甫子答蔡邕秘王充論
衡訛為至憲今觀論與間胡名吉未開空
理頗爭菟獵終屬穴根今中即得見溪甫
八棧藹阿以云余硯寶論案者雖曼八菱
未必知層也

黨曆辛卯金匱亡吉

張光居木屑隆維真反撰

瑞南荷心高濂深甫錄露



導生八歲叙

不佞東髮探壁中科斗旌陽師八誠神視
寄之辛未叨一第官欽州去家萬里而遙
島夷猖狂歲坐烽火中調兵食即往來勾
漏悠然會心而有生之樂無幾矣已而官
夷鳩氏載疏乞南官冰廳無事閑影息交
日取二藏書眼習之其于導生旨稍一窺

一班庚辰春三月夢陶真白坐語良久即
上書不待報歸武林斯時也五柳依一與
張緒爭少年吳壬午春生園中百日大婚
導生口訣以省中風塵起未竟此緣至今
殊快也年未上武英通雁蕩求出塵如
管涔童子靈威丈人者真旦莫遇之而龍
沙八百尚在渺茫間庚寅秋杪自白岳歸

有天際真人之想通瑞南高子詣余曰子
虛性而寔歸矣吾所集遵生八牋皆生平
所得寔際語子為我彈射之余掩燈夜讀
如入五都之市舉陳衆寶如眸盤示見種
種咸在洛陽紙賸自今始矣余謝玄晏烏
能為子重余癖嗜抱朴子勤力者十萬言
今千載又獲親遵生大編且得嘗禁藥焉

八廣 卷

其一曰清脩妙論箋出入乎二氏而耀寶
珠以照濁世者也其二曰四時調攝箋重
微手陰陽而運殺機以全生機者也其三
曰起居安樂箋遵蒼生天地而借幻境以
養真詮者也其四曰延年却病箋索鑰乎
三寶以壽天命者也其五曰飲饌服食箋
化工手羣品以完天倪者也其六曰燕閒

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
衆生乎其八曰塵外遊舉箋樹箕穎之風
聲以昭儒家功令乎瑞南子良苦心矣余
筮仕天涯即五嶺八桂盡入奚囊歸來每
歲不出遊名山洞府足跡殆遍未得窺二
酉以印證了了于胷中者幸而得八箋咀

八廣 卷

嚼之洋洋：儼然遵生之旨大備矣試展
清脩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
乞壽之碑以公天下隻眼者高子曰唯
萬曆辛卯歲仲夏之辛卯日貞陽道人仁
和李時英撰



後學崇應楠仲美甫書



尊生八牋敘

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靈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鉤窮通壽夭於無心俾萬物各得其稟君子

八牋一叙

俟命聽富貴賤予賦畀順所適以安其生彼生于富貴者宜享榮茂之尊矣而貧賤者可處閑窳之尊哉故余八牋之作無間窮通貴在自得所重知足以生自尊博採三門妙論律導生之清備備集四時怡養規導生之調攝起居宜慎節以安樂之條却病有方導以延年之術慮燕閒之溺邪僻敘清賞瑞其身心防飲饌之困膏腴脩服食苦其口腹永年以丹藥為寶清靈秋者乃神故集奇方于二藏隱德以塵外為尊

惟遐舉者稱最乃錄師表于百人八者出入書登探索隱秘且每事證古似非妄作大都始則規以嘉言繼則導以安遠終則成以善行吾人明指保身息心養性之道孰過于此謂非位世安生要徑哉是誠出世長生之漸門也果能心恬躬行始終一念深達道妙得意忘言俾妙論合機調攝合序所居常安無病可却謝清賞玩好俾視室幻花磚飲饌腥羶而味淡喜丹藥懷以濟人遐舉遠吾高尚向之藉窺尊生門戶

八牋一叙

者至則登其徑與矣到此則心朗太虛眼界天界物我無礙身世而忘坐致岡陵永年龜鹿住相逍遙象外游息人間所謂出塵羅漢住世真仙是即八牋他日證果談謂得魚忘筌文字其土直哉朕快當為覆瓿矣故知導生之妙者母于此邇求亦毋以此為卑近也乃可與譚道時為曆十九年五月朔湖上桃花漁高濂深南棋



雅尚齋尊生八牋目錄

古杭高濂深甫氏編次

遵生八牋總目

清脩妙論牋 二卷

四時調攝牋 四卷

起居安樂牋 二卷

延年却病牋 二卷

飲饌服食牋 一卷

燕閑清賞牋 三卷

重秘丹藥牋 二卷

塵外遐舉牋 一卷

八牋目錄 一卷總二十卷

第一卷

清脩妙論牋 上

日抄玄經秘典聖賢教戒省心律已格言

計二百條

第二卷

清脩妙論牋 下

日抄玄經秘典聖賢教戒省心律已格言

計一百六十條 總三百六十條

第三卷

四時調攝牋 春

春三月調攝總類

春三月氣數主屬圖

臟腑配經絡圖

經絡配四時圖

肝臟圖

肝臟春旺論

相肝臟病法

修養肝臟法

六氣治肝法

軒岐春時治病方

導引肝臟法

春季攝生消息論 附餘論十二條

三春合用藥方

太上至經八方春時二方

正月事宜

正月事忌

正月修養法

靈劍子導引法

陳希夷二十四氣坐功立春雨水二圖

二月事宜

二月事忌

二月修養法

靈劍子導引法

陳希夷二十四氣坐功驚蟄春分二圖

三月事宜

三月事忌

三月修養法

靈劍子導引法

陳希夷二十四氣坐功清明穀雨二圖

膽腑圖附

膽腑附肝總論

修養膽法

相膽病法

膽腑導引法

六氣治膽法

春時遘事 四十條

第四卷

四時調攝法 夏

夏三月調攝總類

夏三月氣數主屬圖

心臟圖

心臟夏旺論

相心臟病法

修養心臟法

六氣治心法

軒岐及時治病方

導引心臟法

夏季攝生消息論	附餘論十八條
三夏合用藥方	
太上玉經八方夏時二方	
四月事宜	
四月事忌	
四月修養法	
靈劍子導引法	
陳希夷二十四氣坐功立夏小滿二圖	
五月事宜	
五月事忌	
五月修養法	
靈劍子導引法	
陳希夷二十四氣坐功芒種夏至二圖	
六月事宜	
六月事忌	
六月修養法	
靈劍子導引法	
陳希夷二十四氣坐功小暑大暑二圖	

脾神圖附	
脾旺四季論	
修養脾法	
相脾病法	
治脾藥方	
六氣治脾法	
脾藏食忌	
導引脾藏法	
夏時運事	附
高子壁引	卷二
第五卷	
四時調攝法	歌
秋三月調攝總類	
秋三月氣數主屬圖	
肺臟圖	
肺臟秋旺論	
相肺臟病法	
修養肺臟法	
六氣治肺法	

軒岐秋時治病方

導引肺臟法

秋季攝生消息論 附餘論十一條

三秋合用藥方

太上玉經八方秋時二方

七月事宜

七月事忌

七月修養法

靈劍子導引法

靈劍子導引法

陳希夷二十四氣坐功立秋處暑二圖

八月事宜

八月事忌

八月修養法

靈劍子導引法

陳希夷二十四氣坐功白露秋分二圖

九月事宜

九月事忌

九月修養法

靈劍子導引法

陳希夷二十四氣坐功寒露霜降二圖

秋時逸事 三十條 高子幽貞 十二條

第六卷

四時調攝總類

冬三月調攝總類

冬三月氣數主屬圖 腎臟圖

腎臟冬旺論

相腎臟病法

修養腎臟法

六氣治腎法

軒岐冬時治病方

導引腎臟法

冬季攝生消息論 附餘論十五條

三冬合用藥方

太上玉經八方冬時二方

十月事宜

十月事忌

十月修養法
靈劔子導引法
陳希夷二十四氣坐功立冬小雪二圖
十一月事宜
十一月事忌
十一月修養法
靈劔子導引法
陳希夷二十四氣坐功大雪冬至二圖
十二月事宜
《尊生八牋書》
十二月事忌
十二月修養法
靈劔子導引法
陳希夷二十四氣坐功小寒大寒二圖
冬時逸事 四條
高子幽賞 十一條
第七卷
起居安樂牋 上
內分六條
恬逸自足條
序古名論

高子漫談
高子自足論
居室安處條
序古名論
居室建置
溫閣
松閣雲堂
觀雪庵
松軒
《尊生八牋書》
高子書齋說
茅亭
檜栢亭
園室
九徑
茶寮
藥室
高子花榭詮評
高子草花三品說

高子盆景說

高子擬花榮辱評

家居種樹宜忌

高子黃曆臺曆二說

居處生旺吉凶宜忌

逐月生炁死炁方位

逐月土氣所冲方位

工匠覽魅禳法

第八卷

《養生大要》

土

起居安樂法下

晨昏怡養條

序古名論

高子怡養立成

怡養動用事具

二宜床

無陋帳

竹榻

石枕 磁石菊枕附

藥枕

蒲花褥

蘆花被

隱囊

靠背

靠几

紙帳

欹床

短榻

藤墩

書枕

袖爐

仙椅

隱几

梅花瓶帳

蒲草石盆

漆凳

蒲墩

如意

竹鉢

禪椅

禪衣

佛堂

禪燈

鐘磬

念珠

聖臘燭方

聖燈方

麗仙異香方

印香方

三神香方

長春永壽香印圖

福壽香印二圖

壽筭綿長香印圖

難消炭法

獸炭法

留宿火法

香櫟樂索

挿瓶花畧

溪山逸遊條	序古名遊	高子遊說
遊具	竹冠	披雲巾
道服	道扇	文履
雲舄	瘦瓢	拂塵
瘦瓢	竹杖	瘦杯
鼓簡	斗笠	
葫蘆	藥籃	
棋盤	詩筒	
詩箋	韻牌	
葉箋	坐褥	
衣匣	便轎	
輕舟	疊卓	
携盒	携爐	
倚具匣	酒尊	
佩帶五岳真形二圖	開說	

三才避忌條	天時諸忌	地道諸忌
人事諸忌	賓朋交接條	
序古名論	高子交友論	
第九卷	延年却病牋上	
序古名論	太清中黃胎臟論	
幻真先生服氣訣	進取訣	
轉炁訣	調炁訣	
嚙炁訣	行炁訣	
鍊炁訣	委炁訣	

閉炁訣
布炁訣
六炁訣
調液訣
飲食調護訣
胎息經 幻真註
胎息銘註解
唐李真人長生十六字訣
胎息秘要歌訣
《導生八脈圖》
閉炁歌訣
布炁與他人攻疾歌訣
六炁歌訣
調液歌訣
服炁飲食所宜歌訣
服炁飲食雜忌歌訣
休糧歌訣
慎守歌訣
九載功變歌訣

百病坐功法
去三尸符法
三寶歸身要訣
服五牙法
養五臟五行炁訣
服炁有三脈說
服日炁法
服月精法
拘三魂法
《導炁略》
制七魄法
見不祥禳法
反舌塞喉法
制三尸日
寢卧咒法
耳鳴咒
合炁治病符訣
服日月光芒法
惡夢吉夢祝法

明耳目訣

存日月法

服食靈藥忌

存想三百厭百惡法

步台日立成

魔惡夢咒

行路畏惡法

守庚申日法

去三尸虫法

左洞真經按摩導引訣

高子有引

太上混元按摩法

天竺按摩法

婆羅導引十二法

擦湧泉穴說

摩腎俞穴說

第十卷

延年却病牋

下

高子三知延壽論

色慾當知所戒論

即三知論一

證古戒言

高子論知戒延年之効有十

身心當知所損論

即三知論二

證古戒言

高子論知損延年之効有二十

飲食當知所忌論

即三知論三

證古戒言

高子論知損延年之効有十之八

最上一乘妙道

此

八段錦導引法

并圖

希夷左右腦功二圖

去病延年六字訣

四季却病歌訣

心書九章

至道玄微七論妙訣

內丹三要論

導引却病歌訣