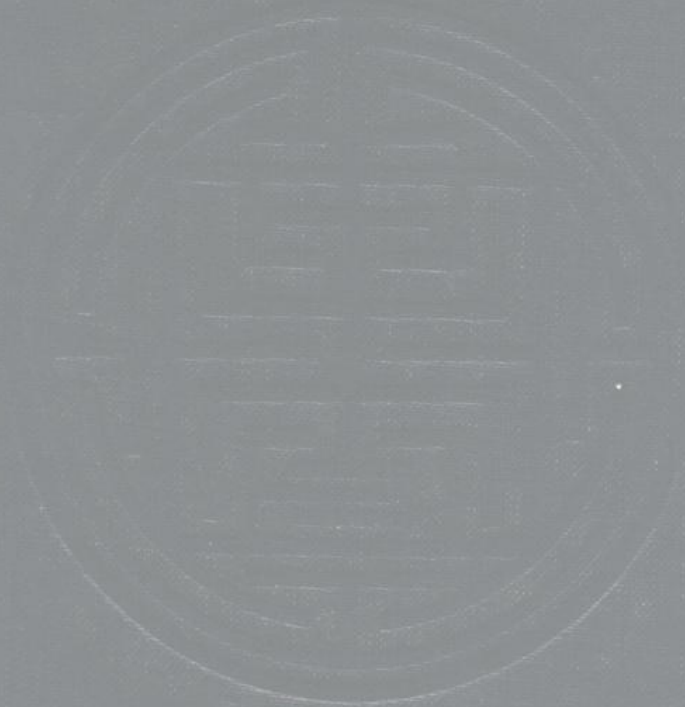


遵生八箋



遵生八笺

〔明〕高 濂



巴蜀書社

一九八八年・成都

责任编辑：张汝杰

整理者：王大淳

张汝杰

王维新

遵生八笺（精装本）

巴蜀书社出版发行（成都盐道街三号）
四川省新华书店经销 巴蜀印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 印张30.875 字数500千
1988年6月第一版 1988年6月第一次印刷
印数：1—6,690册

ISBN7—80523—113—3/Z·5 定价：11.05元

出版说明

在我国浩如烟海的古籍中，谈论养生长寿之道的著述为数不少，而以明高濂所撰《遵生八笺》为最。高濂字深甫，别号瑞南道人，浙江钱塘（今浙江杭州）人。生卒年不详。约明神宗万历初年在世，生平亦无考。明著名戏曲家屠隆称其“家世藏书，博学宏通，鉴裁玄朗”。高氏为明诗人，戏曲家，工乐府，著有南曲《玉簪记》、《节孝记》及诗文集《雅尚斋诗草》。《遵生八笺》为其杂著。

高氏“少婴羸疾，复苦瞶眼”，有“忧生之嗟”，故“癖喜谈医”。自家居客游，又复多方咨访奇方秘药，用以施治。及后，羸疾复壮，瞶疾复明，乃喜而发其所藏，又益之以平日博览群书而条记者，并参以己意，编成是书。

本书共十九卷，五十余万字。全书以遵生为主旨，从八个方面（即八笺）论述和介绍了延年之术，却病之方。其内容之全面，资料之丰富，知识之广博，议论之详审，在同类著述中，实为罕见。现将八笺内容，简介如下：

一、《清修妙论笺》。本笺把培养德行作为养生第一要义，

26 61 61

列之首位。作者从儒、释、道三教一百多种著作中摘录了名言确论二百五十余则，或论修身养性之道，或述保精惜气之方，或言永年天生之理，或明弃私去欲之义。议论警策而切实，语言浅近而易晓。文中列举百“病”以警人，又列举百“药”以治“病”，正反鲜明，发人深省，洵为养生者之所必读。

二、《四时调摄笺》。本笺分春、夏、秋、冬四卷，作者根据四时季节的不同，详细地阐明和介绍了不同的调养之道。其中，特别详于五脏的保健，如春季对肝脏，就有“相肝脏病法”，“修养肝脏法”，“六气治肝法”，“导引肝脏法”等条目，对其他各脏，也都这样周备。实为欲保五脏健康者的良师益友。作者根据季节不同而介绍的不同的气功导引和医药方剂也十分繁富。气功除《五脏导引法》外，还有《陈希夷二十四气坐功》，《灵剑子》导引法及其他医疗气功，皆简便易行，有的还绘有图势，便于仿效学习，甚为难得。至于医药方剂，除秘传而有奇效的《玉经八方》外，还有治疗各种季节病症的方剂四十余种，是我国医药宝库中的可贵资料。

三、《延年却病笺》。本笺为《遵生八笺》精粹部分，气功导引为主要内容，有《修养五脏坐功法》、《治百病坐功法》、《八段锦导引法》等。另外还有按摩，如《太上混元按摩法》、《天竺按摩法》。真是异彩纷呈，引人入胜。书中《高子三知延寿论》：《色欲当知所戒论》、《身心当知所损论》、《饮食当知所忌论》，立论大多警策确当，切近易行，尤为养生保健所必知。

四、《饮饌服食笺》。本笺把饮饌服食作为养生的一个主要内容。作者以“日常养生，务尚淡薄”为宗旨，对饮茶各方面的

知识，作了详尽的叙述；对汤、粥、粉面、蔬菜、鲐脯、酿造、甜食等类四百余种饮膳的制法，作了简明的介绍，甚便于仿制。作者还录入了日常保健的法制药品二十四种，如开胃健脾的法制半夏，消炎止咳的法制桔皮，解醒宽中的“醉乡宝屑”等，均有益于日常养生。另外，作者还录入了据云是“考有成据，或得自经验”的服食类方剂四十余种。这些资料也很有研究价值。

五、《燕闲清赏笺》。本笺把赏鉴清玩作为养生的一个重要内容，其所涉及的器物十分广泛，有古铜器、玉器、磁器的辨识与赏鉴；有历代碑帖、绘画、古琴的鉴别与赏玩。有文房四宝的品藻，并详叙了葵笺、宋笺、松花笺等的制法，细述了二十余种文房器具的构造。有各种名香的品评，并详叙了玉华香、龙楼香、芙蓉香等十一种香的制法。有花、竹、盆景的论评，并详细介绍了牡丹、芍药、兰、菊、竹的各种栽培及护养方法。真是丰富多彩，引人入胜。既能增加知识，提高鉴赏力，又能陶冶性情，予人乐趣，实为难得的著述。

六、《灵秘丹药笺》。本笺为医药方剂专章。录入的医药方剂分三类。一为作者多方咨访而得，并有征验，属秘传而有奇效者，计膏丹丸散及药酒三十余种；一为作者抄录客谈经验奇方三十余种；一为作者自云当“执之专科”，“原病合方，心运妙用”者，计有治“痰火”、“眼目”、“风”、“痹”、“寒”、“噎膈”、“泻痢”、“痔漏”、“痛疽疔毒”等症的百余种单方。内容十分丰富，是极有研究价值的医药资料。

七、《起居安乐笺》。本笺由《恬适自足条》、《居室安处条》、《晨昏怡养条》、《溪山逸游条》、《宾朋交接条》等组成，全笺围绕“节嗜欲，慎起居，远祸患，得安乐”这一中心进

行论述，内容切近，易于躬行。其中，《花榭论评》、《花草三品说》、《盆景说》，对于花卉的品类和特点进行了形象的描述，对花卉爱好者，园林工作者，很有借鉴价值。

八、《尘外遐举笺》。作者以“隐德以尘外为尊，惟选举者称最”，故录入了尘外高隐凡百人。他们或隐居以求其志，或去危以图其安，或曲避以守其道，或庇物以全其清。要皆“心无所营，物无容扰”，得以“养寿怡生”。欲养生者，览此必将有所助益。

从以上八笺内容，可知本书是一部极有价值的医药卫生、气功保健、古董鉴赏、文学艺术、花卉园艺等综合性著作。

但是，本书瑕瑜互见，精华和糟粕共存。其糟粕部分主要为封建迷信，我们在整理时悉予删去。书中论述不科学之处，我们亦有所删削。

本书曾分笺以单行本发行，这次重版，重新进行修订，并改为精装本一册，以满足广大读者的需要。

本书仍可能有错误，敬希读者予以批评指正。

《遵生八笺》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，是天地父母罪人乎！何以生为哉？然天地生物，钧穷通寿夭于无心，俾万物各得其稟。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，规卫生之调摄；起居宜慎，节以安乐之条；却病有方，导以延年之术；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，深造道妙，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。向之籍窥尊生门户者，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

目 录

清修妙论笺上..... (1 — 39)

日抄玄经秘典圣贤教戒省心律已格言计二百条

清修妙论笺下..... (40 — 75)

日抄玄经秘典圣贤教戒省心律已格言计一百

五十八条总三百五十八条

四时调摄笺春..... (76 — 125)

春三月调摄总类

脏腑配经络图

经络配四时图

肝脏春旺论

春三月气数主属图

肝神图

相肝脏病法

修养肝脏法

六气治肝法
黄帝制春季所服奇方
肝脏导引法
春季摄生消息论
三春合用药方
太上肘后玉经八方
摄生图方
正月事宜
正月修养法
《灵剑子》导引法
陈希夷孟春二气导引坐功图势
二月事宜
二月修养法
《灵剑子》导引法
陈希夷仲春二气导引坐功图势
三月事宜
三月修养法
《灵剑子》导引法
胆腑附肝总类
陈希夷季春二气导引坐功图势
胆神图
修养胆脏法
相胆病法
胆腑导引法
六气治胆法

春时逸事四十七条

高子幽赏十三条

四时调摄笺夏…………… (126—176)

夏三月调摄总类

夏三月气数主属图

心神图

心脏夏旺论

相心脏病法

修养心脏法

六气治心法

黄帝制夏季所服奇方

心脏导引法

夏季摄生消息论

夏三月合用药方

太上肘后玉经八方

四月事宜

四月修养法

《灵剑子》导引法

陈希夷孟夏二气导引坐功图势

五月事宜

五月修养法

《灵剑子》导引法

陈希夷仲夏二气导引坐功图势

六月事宜

六月修养法

《灵剑子》导引法

陈希夷季夏二气导引坐功图势

脾神图

脾旺四季论

修养脾脏法

相脾脏病法

六气治脾法

脾脏食忌

脾脏导引法

夏时逸事三十九条

高子幽赏十二条

四时调摄笺秋..... (177—214)

秋三月调摄总类

秋三月气数主属图

肺神图

肺脏秋旺论

相肺脏病法

修养肺脏法

六气治肺法

肺脏导引法

黄帝制护命茯苓丸

秋季摄生消息论附余论十一条

秋三月合用药方

太上肘后玉经八方

七月事宜

七月修养法

《灵剑子》导引法

陈希夷孟秋二气导引坐功图势

八月事宜

八月修养法

《灵剑子》导引法

陈希夷二气导引坐功图势

九月事宜

九月修养法

《灵剑子》导引法

陈希夷季秋二气导引坐功图势

秋时逸事二十六条

高子幽赏十二条

四时调摄笺冬..... (215—243)

冬三月调摄总类

冬三月气数主属图

肾神图

肾脏冬旺论

相肾脏病法

修养肾脏法

六气治肾法

肾脏导引法

黄帝制护命茯苓丸

冬季摄生消息论附余论十五条

三冬合用药方

太上肘后玉经八法

十月事宜

十月修养法

《灵剑子》导引法

陈希夷孟冬二气导引坐功图势

十一月事宜

十一月修养法

《灵剑子》导引法

陈希夷仲冬二气导引坐功图势

十二月事宜

十二月修养法

《灵剑子》导引法

陈希夷季冬二气导引坐功图势

冬时逸事二十条

高子幽赏十一条

起居安乐笺上 内分六条

恬逸自足条…………… (250—268)

序古名论

高子漫谈

高子自足论

居室安处条…………… (268—280)

序古名论

居室建置

温阁

—遣秘阁云林堂

观雪庵

松轩

高子书斋说

茅亭

桧柏亭

圈室

九径

茶寮

药室

高子花树论评

高子草花三品说

高子盆景说

高子拟花荣辱评

起居安乐笺下

晨昏怡养条..... (281—300)

序古名论

高子怡养立成

怡养动用事具

—二宜床

竹榻

无漏帐

石枕磁石菊枕附

药枕

芦花被

靠背

纸帐

短榻

书枕

仙椅

梅花瓶帐

滚凳

如意

禅椅

佛堂

钟磬

圣腊烛方

梦觉庵妙高香方

福寿香印二图

三神香方

难消炭法

留宿火法

插瓶花法

蒲花褥

隐囊

靠几

欹床

藤墩

袖炉

隐几

蒲草石盆

蒲墩

竹钵

禅衣

禅灯

念珠

圣灯方 印香方

长春永寿香印图

寿算绵长香印图

耀仙异香方

苦炭法

香椽槃橐

溪山逸游条..... (300-316)

序古名游

高子游说

游具

竹冠

披云巾