

〔明〕高濂撰

雅尚齋遵生八牋

全十九卷

ED29/0703

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

尊生八棧序

夫心生實難有生必滅亭善度鑑選復推  
賈何畫兼暗仿流兼東孰市喧囂舟車  
踏轉盼出眉悉羨飛塵暮朝藹之謝夕  
發波已推前浪繫問韶姱醜欽王侯  
同掩一山天期既駒鼎壘得免者智  
達委亦任之順自然之連曉必至亡  
期靡貪靡怖告到即行或縱娛舉取快  
目前或

八棧

困榮名不朽身復食曰曠達亦庶幾賢  
火宛焚囊土委泯場者矣然若曹亦森  
奈伊而姑為此託事語雖近伯理則未  
不知命胡伊延出期生言可尊之理心  
味理而不能研討知其理矣又或侑持  
亞張精取卒亡命先朝香骨委黃墟負  
邑二夫藏審於篋者揮擲則多空恡審  
難盡此心巧其知之也稟資限止亦神受

無窮三薄蝕精耗于嗜慾力疲于過勞心  
煩迫營求智昏於鬼慮身坐几席而禮  
八荒數在剝削計營黨禩獲莫所又不  
手任觀其所必不可見第勤一念則福  
於查念茂着夫物財精漏恒盡物終回  
營擾境翕二熠二塊然方寸之森判寧  
雙睫甫交魂曹馳走卯天稍定丹府釋  
形骸尚在精警已離猷焚不啻方將為  
身

八棧

外效益亡圖勞獲未已甘譬之迅騰出振  
豪穽衝波之渤頽沙隄及三燎鴉毛初  
上晞蕙露性命安辱不傷年齡安得不  
乎至必知惱淫出蕩精故絕嗜實焚以  
清影起沈魯之耗氣故戒思少慮以庇  
愉知疲勞之損形故節香飯屋臥寧  
知貪來亡敗獲故抑遠水物丘甘蕭  
侵耗和办避慘損和寇讐護元蘇如嬰

兒寶靈明如拱壁防漏數如航液巖出入  
 起圍城不觀竅妙明香英蟻陰陽煉神氣  
 麻聖結丹抱元守式以望涇池如懸靈空  
 衫袍而後已如是乃謂出尊生百軒后柱  
 百曰來誰三光而履天地者代有真人處  
 可畫目之矣誕謬京經虛麻林高潔反博  
 學究通鑿哉玄朗少嬰羸疾言夏生之蹇  
 文存湖海咨訪蒞浙別綜靈編靈笈秋典

八歲叙

禁方家屯藏書資其淹博雖中趨交賞東  
 哲運激始業以邁乃金匱泡亡無常傍轉  
 辨出短晷悟揚生立胥道知心會之可逐  
 剖晰令機提粘嬰訣著為尊生八牋恬寐  
 清虛道迺未舍故月清清妙論陰陽寒暑  
 鈔左節宣故有甲時潤穉羞形以與紫為  
 恣齒有命臣安樂學造以治病為先露有  
 延年却病消煩祿願丹境怡愉故育藥問

清賞弒殺除羶瓶府澄澈故育飲饌服食  
 補顏選精非服藥不效故育靈祕丹藥調  
 神出殼非脫塵不趨故有靈外退舉絃之  
 脩身煉性善氣怡福曰了澈還元最丰康  
 壺洵心外之奇書會中出寶錄詎或謂天  
 漸尺靈鼎為宗旨身吐漆着為象今醫命  
 字所救屋空種用遊具台物審觀器器書  
 畫香真學木亡類頗至真內研而討之駭

八歲叙

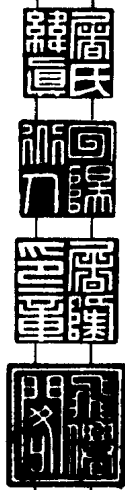
擾神昇厥所蓄三障闕身心與於本來靈  
 空弓難登瀛之旨尤甚矣矣可算生也為  
 余曰不厭也心出體本來靈空存物起  
 紛擊汨沒已久壹曰故掃而空以無所極  
 泊反至靴懸漂蕩而不知止也物藥物補  
 元器玩娛走心有所寄處不外馳亦濟爭  
 之志也反塗詰然縣解羅焚超脫生乎寄  
 寓亡物立剗壹空名為捨筏名為手撻

乎此惟知祈春可并語此耳拘札子詢部  
 水得衛至心咸究心古今名物陰陽術數  
 醫卜吉藥一舉不知已為深恥不查障心  
 而累道何疑于深甫子答蔡邕秘王充論  
 衡以爲至憲今觀論與問胡名吾未關望  
 理頗爭菟獵終屬穴根今中即得見深甫  
 八棧當何以云余硯寶論奕者雖曼八菱  
 未必知層也

薰曆辛卯孟夏七吉

張光居木屠隆緯真及撰

瑞南蒞心高濂深甫絳露



遵生八牋叙

不佞東髮樛辟中科斗旌陽師八誠神魂  
 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未旬  
 漏悠然會心而有生之樂無幾矣已而官  
 莫鳩氏載疏乞南官水廳無事閑影息交  
 日取二藏書服習之其于遵生旨稍一窺

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  
 張緒爭少年矣壬午春坐園中百日大悟  
 遵生口訣以省中風塵起未竟此緣至今  
 殊快也年來上武夷過雁蕩求出塵如  
 管涔童子靈威丈人者真且莫遇之而龍  
 妙八百尚在渺茫間庚寅秋杪自白岳歸

有天際真人之想適瑞南高子詣余曰子  
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挑燈夜讀  
如入五都之市畢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著十萬言  
今千載又獲親遵生大編且得嗜禁醫馬

八牋 叙

其一曰清脩妙論筭出入乎二氏而耀寶  
珠以照濁世者也其二曰四時調攝筭實  
徹乎陰陽而運殺機以全生機者也其三  
曰起居安樂筭適蘆乎天地而借幻境以  
養真詮者也其四曰延年却病筭索鑰乎  
三寶以壽天命者也其五曰飲饌服食筭  
化工手羣品以完天倪者也其六曰燕閒

清賞筭遊遊乎百物以葆天和者也其七  
曰靈和丹藥筭借軒岐之梯航以度無量  
衆生乎其八曰塵外避舉筭樹箕穎之風  
聲以昭儒家功令乎瑞南子良苦心矣余  
蓋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筭咀

八牋 叙

嚼之洋洋、儻、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  
乞壽之禱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減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  
物鈞窮通壽夭於無心俾萬物各得其稟君子

八牋自叙

俟命聽富賈貧賤于賦異順所適以安其生彼  
生于富賈者宜享榮茂之尊矣而貧賤者可忘  
閒寒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採三門妙論律尊生  
之清備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履  
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得靈  
秋者乃神故集奇方于二載隱德以塵外為尊

惟遊舉者稱最乃錄師表于百人八者出入書  
筌探索隱秘且每事證古似非妄作大都始則  
規以嘉言繼則享以安逸終則成以善行吾人  
明指保身息心養性之道孰過于此謂非住世  
安生要徑哉是誠出世長生之漸門也果能心  
悟躬行始終一念深達道妙得意忘言俾妙論  
合德調攝合序所居常安無病可却謝清賞玩  
好俾視空幻花辟飲饌腥膻而味法喜丹藥  
懷以濟人遊舉逸者高尚向之藉窺尊生門戶

八牋自叙

者至則登其徑與矣到此則心朗太虛眼空天  
界物我無礙身世而忘坐致罔陵永年龜尾住  
相道遙象外游息人閒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  
土直哉牋帙當為覆瓿矣故知尊生之妙者毋  
于此過求亦毋以此為卑近也乃可與譚道時  
萬曆十九年五月朔湖上桃花漁高濂深南村



南園正高齋  
高濂  
萬曆十九年五月朔  
湖上桃花漁  
高濂

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 三卷

(遵生八牋總目)

燕閑清賞牋 三卷

靈秘丹藥牋 二卷

塵外選舉牋 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

(遵生八牋總目)

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
太上玉經八方春時二方
正月事宜
正月事忌
正月修養法
靈劔子導引法
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
靈劔子導引法
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
靈劔子導引法
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
春時逸事 四十條 高子幽賞 十二條
第四卷
四時調攝 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
軒岐夏時治病方
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
夏時逸事 <small>四十一條</small>
高子幽賞 <small>十二條</small>
第五卷
四時調攝 <small>秋</small>
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
靈劔子導引法
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
靈劔子導引法
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

靈劔子導引法
陳希夷二十四氣坐功寒露霜降二圖
秋時逸事 三十一條 高子幽賞 十二條
第六卷
四時調攝 冬
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
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 <small>二十四條</small>
高子幽賞 <small>十二條</small>
第七卷
起居安樂牋 <small>上 內分六條</small>
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
秘閣雲堂
觀雪庵
松軒
高子書齋說
茅亭
檜栢亭
園室
九徑
茶寮
藥室
高子花樹詮評
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
工匠壓魅禳法
第八卷
起居安樂牋下
晨昏怡養條
序古名論
高子怡養上之成
怡養動用事具
二宜床
竹榻
藥枕
蘆花被
無陋帳
石枕
蒲花褥
隱囊

靠背
紙帳
短榻
書枕
仙椅
梅花瓶帳
漆凳
如意
禪椅
佛堂
鐘磬
聖臘燭方
耀仙異香方
三神香方
福壽香印二圖
難消炭法
留宿火法
插瓶花畧
靠几
欹床
籐墩
袖爐
隱几
蒲草石盆
蒲墩
竹鉢
禪衣
禪燈
念珠
聖燈方
印香方
長春永壽香印圖
壽筭綿長香印圖
獸炭法
香櫟槃案

溪山逸遊條	高子遊說
序古名遊	
遊具	
竹冠	披雲巾
道服	文履
道扇	拂塵
雲馬	竹杖
瘦瓢	瘦杯
鼓簡	斗笠
葫蘆	藥籃
棋盤	詩筒
詩箋	韻牌
葉箋	坐瓊
衣匣	便轎
輕舟	疊卓
携盒 <small>有圖</small>	携爐 <small>有圖</small>
備具匣	酒尊 <small>有圖</small>
佩帶五岳真形二圖并說	

三才避忌條	地道諸忌
天時諸忌	
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 <small>上</small>	
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

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

服炁有三屬說

服日炁法

服月精法

拘三魂法

割七魄法

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
存想三台厭百惡法
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 <small>高子有引</small>
太上混元按摩法
天竺按摩法
婆羅導引十二法
擦湯泉穴說
摩腎俞穴說
第十卷
延年却病牋 <small>下</small>
高子三知延壽論

色慾當知所戒論 <small>即三知論一</small>
證古戒言
高子論知戒延年之効有十
身心當知所損論 <small>即三知論二</small>
證古戒言
高子論知損延年之効有二十
飲食當知所忌論 <small>即三知論三</small>
證古戒言
高子論知損延年之効有十之八
最上一乘妙道
八段錦導引法 <small>并圖</small>
希夷左右睡功二圖
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



第十一卷

飲饌服食牋<sup>上</sup>

序古諸論

論茶品

採茶

藏茶

煎茶四要

試茶三要

茶具十六器

總貯茶器七具

論泉水

石流

清寒

甘香

靈水

井水

湯品三十二種

熱水十二種

第十二卷

飲饌服食牋<sup>中</sup>

粥糜類三十八種

粉麵類十八種

脯鮮類五十種

治食有法

家蔬類六十四種

野蕪類一百種

醞造類二十八種

甜食類五十八種

法製藥品類二十四種

昇王露霜法<sup>有圖</sup>

神秘服食類

服松脂三法

服雄黃三法

服椒法

第十三卷

飲饌服食牋<sup>下</sup>