

遵生八箋

(重訂全本)



92
R212
7
1

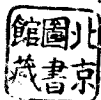
遵生八笺

(重订全本)

[明] 高 濂
王大淳 校点

巴蜀書社

一九九二年·成都



B

173127



(川)新登字008号

责任编辑:周道贵

封面设计:李文金

道生八笔(重订全本) [明]高濂 编撰

王大淳 校点

巴蜀书社出版发行 (成都盐道街三号)

四川省新华书店经销 自贡新华印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 印张 34.5 插页8 字数630千

1992年3月第一版 1992年3月第一次印刷

印数:1—3900册

ISBN7—80523—416—7/Z·38

定价:15.64元

前 言

《遵生八笺》是明代著名养生学著作。书凡十九卷，目一卷，按内容分为八类，每类一笺，故名八笺。计有清修妙论笺、四时调摄笺、起居安乐笺、延年却病笺、燕闲清赏笺、饮馔服食笺、灵秘丹药笺、尘外遐举笺。对养生延年的论述，从身心修养，起居饮食，吐纳导引，灵方妙药，到琴棋书画，花草鱼鸟，无所不及，切于实用。故自刊行之后，即受到广泛的注意。

作者高濂，字深甫，号瑞南道人，湖上桃花渔。钱塘人（一作仁和人，均在今浙江省杭州市），生卒年不详，活动约在明嘉靖、万历年间。《明史》无传，但据有关文献记载，其生平大致有三个方面。首先，高濂是个著名的藏书家。高氏“家世藏书”，“博学宏道，鉴裁玄朗”（《遵生八笺》屠隆序）。“少志博习，得古今书最多，更善集医方书”（叶昌炽《藏书纪事诗》卷三）。“尝筑山满楼于跨虹桥，收藏古今书籍。其印记曰妙赏楼藏书，曰高氏鉴定宋刻版书，曰高深父妙赏楼藏书。又有五岳真形图，每册首皆用之”（丁申《武林藏书录》卷中高瑞南）。其次，高濂又是一个著名的文学家。高氏工诗和戏曲，传世有《雅尚

斋诗草》、《芳芷楼诗》，以及传奇《玉簪记》、《节孝记》。
《武林藏书录》谓“《雅尚斋诗草》颇得自然之雅趣。”而《四库全书总目》则认为“大旨主于得乎自然以悦性情，故往往称心而出，无假乎锻炼之功”。第三，高濂一生，颇好养生，高氏自谓“余幼病羸，复苦瞶眼，癖喜谈医。自家居客游，路逢方士，靡不顿首倾囊，以索奇方妙药，……自治羸疾顿壮，瞶疾顿明。用以治人，应手奏效。”又服“延龄聚宝酒”，“年三十九岁服起，于六十四岁，须发如漆，齿落更生，精神百倍，耳目聪明，比前大不同矣”。甚得养生之益。

作为一个养生家，高氏对养生延年祛病有着系统的认识，表现出鲜明的特点。高氏认为生命是十分宝贵的，每个人都应该十分珍惜生命，而不当轻易损害。所谓“尊生者，尊天地父母生我自古，后世耻我至今，匪徒自尊，宜尊此道耳。不知生所当尊，是轻生矣。轻生者，是天地父母罪人乎！”但是怎样去尊生呢？人生活在世间，生命是有限的，由于六淫外袭，七情内扰，饮食失节，劳逸过度，加之世事烦扰，名利萦心，有限的生命必将受到损耗，因此，养生首先要去害，去害才能“毕数”，才能“尽终其天年”。而去害又先要培养德行，以保持心境的安宁，恬寂清虚，使“形神合同，故能长久”。从这一认识出发，高氏广泛搜集了儒释道中有关修身养性的名言确论三百五十余条，撰成清修妙论笺次于书首。

传统的养生观认为，人不是孤立地生活在世间的，而是与周围的环境，与天地四时密切相关。一年之中，春温夏热秋凉冬寒的气候变化，生物春生夏长秋收冬藏的荣枯衰旺，是由于阴阳二气相互消长进退所致。人生活在这样的状况下，阳气的出入表

里，脏腑的寒热生旺，也都会出现相应的周期性变化。表现出春日阳气升，肝气旺，木气盛；夏日阳气旺，出表，阴寒内伏，心气旺，火气盛；长夏阳气蒸阴，脾气旺，土气盛；秋日阳气收，阴阳两平，肺气旺，金气盛；冬日阳气潜藏，肾气旺，水气盛。养生者必须顺应自然，法则阴阳，按四时的周期变化，采用相应的保养之法。高氏高度重视这一点，将四时调摄置于清修妙论之后，广泛辑录邸处机《四时摄生消息论》、陈元靓《岁时广记》、翟佑《四时宜忌》、许逊《灵剑子》等大量资料中的有关论述，分列于春夏秋冬各季，构成了包括气功导引，呼吸吐纳，药物服食，乃至饮食起居宜忌，四时赏心乐事，全面的四时摄养的基本格局。

衣食住行，这是人们日常生活中一刻也离不开的基本要素。怎样在这最平常的事中，寻求养生延年之效，是养生家随时都在留意的。“吾生起居，祸患安乐之机也。”怎样在日常起居中，握其机而避危求安呢？高氏认为：无论行住坐卧，宾朋交接，不当求其奢，而当尚其简；不求荣华显达，唯取适性安逸。所谓“知恬逸自足者，为得安乐本；审居室安处者，为得安乐窝；保晨昏恬养者，为得安乐法；闲溪山逸游者，为得安乐欢；识三才避忌者，为得安乐戒；严宾朋交接者，为得安乐助。”于是高氏取日用生活中的居处建筑、日用器具、衣冠服饰、游具香方等，叙其规模，录其备制，撰成起居安乐笺。

静以养生，这是大多数养生家的基本观点。这是因为人的神气是易动难静的，而神气的躁动则产生精气的漏泄。所谓动则损耗，静则增益，又是人命寿夭的重要因素。因此，“致虚极，守静笃”一直作为养性安神最高境界，而为大多数养生家所遵

从。高氏作为一个养生家，当然也会受到这种思想的影响，但在具体对待“静”这个问题上，他却有自己独特的见解。什么是静？他说：“心无驰骤之劳，身无牵臂之役，避世逃名，顺时安处，世称曰闲。而闲者，匪徒尸居肉食，无所事事之谓。”也就是说，所谓闲静，并非是那种心如死灰，形同槁木样的绝对闲静，而仅仅是指免除对名利的追逐，对权势的企求。而在这种追逐和企求之外，不妨对一些清心乐志之事，好之稽之，敏以求之，使心有所寄，庶不外驰。这也是闲静，而这样的闲静可以养性，可以悦心，可以怡心安寿。据此，高氏对钟鼎虫彝、碧玉古玩、文房器具、焚香鼓琴、栽花种竹，纤悉究心，撰成燕闲清赏笈，充分体现出这一独特见解。

人的生命，是由可见可感知的实在人体，即形，和可悟而不可见、不可闻的精神意识，即神，相互依存，共同作用的结果。如果形神相离，神气皆去，形骸独居，就是生命的终结。因此，养生者在重视精神修养的同时，还必须重视形体的保养，使形神相亲，表里俱济。《黄帝内经》指出：形体的健康，表现在“五脏坚固，血脉和调，肌肉解利，皮肤致密，营卫之行，不失其度，呼吸徐微，气以度行，六腑化谷，津液布扬，各如其常，始能长久”。也就是说，只有五脏和平，气血充旺，气机通畅，骨正筋柔，才是健康的形体。因此，从养生者看来，养形就是养生。而养形则须从固精护气，祛除疾病二方面着手，一者保持形体内精气旺盛，一者避免对形体健康的损害。延年却病笈正是在这两个方面，辑录服气、胎息、吐纳、导引诸法，摄取天地英华，以补助体内精气；运动形体，宣畅经络，流通气血，祛除疾病。是本书的粹粹部分。

高氏认为：“饮食，活人之大本也。是以一身之中，阴阳运用，五行相生，莫不由饮食。故饮食进则谷气充，谷气充则血气盛，血气盛则筋力强。”“由饮食以资气，生气以益精，生精以养气，气足以生神，神足以全身，相须以为用者也。”饮食作为滋养形体的主要手段，而由于饮食不节又常常是造成疾病的重要原因。加之任何食物都有寒热温凉，升降浮沉，酸苦辛甘咸的不同气味属性，服食不当，养生者适足以害生。因此，在养生家看来，饮食的目的不在于追求口服之乐，玉盘珍馐，色香味之感官快乐，而在于通过饮食或药饵的调养，来补益人体的精气神明，调整人体内部阴阳关系，使人体内脏腑功能协调，以达到健康长寿的目的。这就是高氏所提出的：“日用养生，务尚淡薄，勿令生我者害我，俾五味得为五内赋，是得养生之道也。”鉴于此，高氏博集茶泉、汤品、熟水、粥糜、果实面粉、脯鲊、家蔬、野蕈、醃造、曲、甜食、法制药品，共十二大类，计五百五十余种食品饮料的配伍备制，惟人量已阴脏阳脏之殊，选择服食。可谓集古代服食品类之大成。

在我国古代，养生家往往就是医学家，医学家又多兼明养生之理。虽然二者在目的上有所不同，医学家以治病救人之目的，养生家则更多地在于追求延年益寿，但是，在针对疾病状态下的人体怎样恢复健康这一问题上，却是完全一致的。这是因为疾病本身就是危害人体，夭折寿命的重要原因。高氏由于自身遭遇，自幼多病体羸，因此特别留心医药，因将历验所得，汇成灵秘丹药笈。首丹药，用以填精补髓，强壮筋骨，治诸虚百损，五劳七伤；次列痰证、眼目、风证、痹证、噎膈、泻痢、痔漏、痢疳疮毒，以及乌须发、口齿、时疮诸方；再次客谈经验奇方，并解毒

诸法，四方珍异药品。内容十分丰富，是极有研究价值和实用价值的医药资料。

达则兼济天下，穷则独善其身，这是儒家做人的准则。看起来，高氏一生仕途不显，因此，在不得志之时，怎样才能“坚贞以全吾形，保其余年”，是高氏所极为关心的。故取“或隐居以求其志，或去危以图其安，或曲避以守其道，或底物以全其清”者，共二百人，据皇甫谧《高士传》加以增损，撰成《尘外遐举》。表明自己退隐隐居生活中，心无所营，而神气清明；物无容抗，而志闲身逸，养寿怡年的心志。

综上所述，《遯生八笺》一书，正是从八个方面系统全面地总结了我国古代养生学。书中反映出高氏对养生延年的认识是十分鲜明的，他所提出的修德养神，恬寂清虚；顺应自然，与时消息；尚简求适，起居安乐；心有所寄，庶不外驰；养气保精，运体却病；服食养生，务尚淡薄；灵药慎精，祛病延年；隐居求志，去危图安等观点，在我国养生学发展中，是具有深远影响的。正是因为如此，我们认为《遯生八笺》是我国古代第一部，也是唯一一部集明以前养生学大成的代表著作。

《遯生八笺》始刊于明万历十九年辛卯（1591年），其后，明崇祯间，清嘉庆、光绪间曾多次翻刻，但流传至今，已经保留不多了。一九八五年，巴蜀书社加以标点，分册印行。出版后，即受到广大读者喜爱，很快抢购一空。一九八八年，为满足读者需要，修订后合订成一册再次印行，很快又告售罄。其间，不少读者对书中内容有所删节感到遗憾。于是接受巴蜀书社的委托，重新校订。此次整理，采取明万历十九年高氏原刊雅尚斋本为底本，以传世各本及书中涉及的其他书籍详加校勘，订正讹误，加

以标点。对原所作删节部分，一依底本，不作改动，全部补入。

限于水平，整理中的错误和疏漏当难于避免，切望读者随时指出。

王大淳 一九九〇年八月十七日

遵生八笺序

夫人生实难，有生必灭，亭毒度刘，递相推贤。何足弗悔？何流弗东？朝市喧嚣，舟车杂沓，转盼之间，悉为飞尘。若朝花之谢夕英，后波之推前浪。无问韶华丑姿，王侯厮养，同掩一丘，大期既临，无一得免者。智士作达，委而任之，顺自然之运，听必至之期，靡贪靡怖，时到即行。或纵娱乐，取快目前；或宝荣名，不朽身后，命曰旷达，亦庶几贤于火宅煎忧，土灰湮没者矣。然若曹必无可奈何，而始为此托寄，语虽近似，理则未然。不知命有可延之期，生有可养之理，人患昧理而不能研讨，知其理矣，又或修持而不能精坚，卒之命先朝露，骨委黄垆，良可邑邑。

夫藏宝于篋者，挥掷则易空，吝啬则难尽，此人所共识也。人禀有限之气神，受无穷之薄蚀，精耗于嗜欲，身疲于过劳，心烦于营求，智昏于思虑。身坐几席而神驰八荒，数在刹那而计营万禩，揽其所必不任，覩其所必不可得。第动一念，则神耗于一念；第着一物，则精漏于一物。终日营营扰扰，翕翕炎炎，块然方寸，迄无刻宁。即双睫甫交，魂梦驰走，四大稍定，丹府聒

盛。形骸尚在，精华已离，犹然不省，方将为身外无益之图，劳扰未已也。譬之迅飙之振稿箨，冲波之溺颓沙，烈火之燎鸿毛。初阳之晞薤露，性命安得不伤，年龄安得不促乎！

至人知滔淫之荡精，故绝嗜寡欲以处清静；知沉思之耗气，故戒思少虑以宅恬愉；知疲劳之损形，故节慎起居以宁四大；知贪求之败德，故抑远外物以甘萧寥。畏侵耗如利刃，避伤损如寇仇，护元和如婴儿，宝灵明如拱璧，防溺败如航海，严出入如围城。而观窍妙，明有无，辨阴阳，炼神气，成圣结丹，抱元守一，以至混沌如绵，虚空粉碎而后已，如是乃谓之尊生。自轩后柱下以来，维三光而后天地者，代有其人，宁可尽目之为诞漫不经乎！

虎林高源父，博学宏通，鉴裁玄朗。少婴羸疾，有忧生之嗟，交游湖海，咨访道术，多综霞编云笈，秘典禁方。寒世藏书，资其淹博，虽中郎至赏，束皙通微，殆无以过。乃念幻泡之无常，伤蜉蝣之短晷，悟摄生之有道，知人命之可长，割断玄机，提括要诀，著为《遵生八笺》。恬寂清虚，道乃来舍，故有清修妙论；阴阳寒暑，妙在节宣，故有四时调摄；养形以无劳为本，故有起居安乐；学道以治病为先，故有延年却病；消烦去闷，开境怡愉，故有燕闲清赏；戒杀除羶，脏腑澄澈，故有饮饌服食；补髓还精，非服药不效，故有灵秘丹药；调神去壳，非脱尘不超，故有尘外遐举。继之修身炼性，养气怡神，以了道还元，长生度世，洵人外之奇书，玄中之宝笈也。

或谓大道以虚无为宗，有身以染着为累，今观高子所叙，居室运用，游具品物，宝玩古器，书画香草花木之美，颇极烦冗。研而讨之，驰扰神思；聚而蓄之，障阂身心。其于本来虚空，了

无一法之旨，亦甚戾矣，何遵生之为？余曰不然，人心之体，本来虚空，奈何物态纷拏，汨没已久，一旦欲扫而空之，无所栖泊。及至驰骤漂荡而不知止，一切药物补元，器玩娱志，心有所寄，庶不外驰，亦清静之本也。及至豁然县解，跃然超脱，生平寄寓之物，并划一空，名为舍筏，名为甩手，嗟乎，此惟知道者可与语此耳。抱朴子、陶隐居得道至人，咸究心古今名物，阴阳术数，医卜方药，一事不知，以为深耻，不闻障心而累道，何疑于深甫乎！

昔蔡邕秘王充《论衡》以为至宝，今观《论衡》，间有名言，未关至理，颇事搜猎，终属冗猥。令中郎得见深甫八笺，当何以云。余恐宝《论衡》者，虽得《八笺》，未必知宝也。万历辛卯孟夏之吉

张光居士屠隆纬真父撰
瑞南道人高濂深甫隶古

遵生八笺叙

不候求发挥壁中科斗，旌阳师八诫，神魂寄之。辛未，芻一第，官欽州，去家万里而遥，岛夷猖狂，岁坐烽火中，调兵食，即往未勾漏，悠然会心，而有生之乐无几矣。已酉官爽鸠氏，载书乞南官，水厅无事，闲影息交，日取二藏书服习之，其于遵生旨稍稍窥一斑。庚辰春三月，梦陶贞白，坐语良久，即上书，不待报，归武林。斯时也，五柳依依，与张绪争少年矣。壬午春，坐圉中百日，大悟遵生口诀，以省中风尘起，未竟此缘，至今殊怏怏也。年来上武夷，过雁荡，求出尘如管涔童子、灵威丈人者，冀旦莫遇之，而龙沙八百尚在渺茫间。庚寅秋杪，自白岳归，有天际真人之想，适端南高子诣余曰：子虚往而实归矣。吾所集《遵生八笺》，皆生平所得实际语，子为我弹射之。余挑灯夜读，如入五都之市，毕陈众宝，如辟壺示儿，种种咸在，洛阳纸贵自今始矣。余谢玄晏，乌能为子重，余癖嗜《抱朴子》，勤力著十万言，今千载又获睹遵生大编，且得崇禁衛焉。其一曰《清修妙论笺》，出入乎二氏，而耀宝珠以照法世者也。其二曰《四时调摄笺》，贯彻乎阴阳，而运杀机以全生机者也。其三曰

《起居安乐笈》，蓬庐乎天地，而偕幻境以养真詮者也。其四曰《延年却病笈》，囊朝乎三宝，以寿天命者也。其五曰《饮饌服食笈》，化工乎群品，以完天倪者也。其六曰《燕闲清賞笈》，遨游乎百物，以葆天和者也。其七曰《灵秘丹药笈》，借轩岐之梯航，以渡无量众生乎？其八曰《尘外遐举笈》，树箕颍之风声，以昭儒家功令乎？瑞南子良苦心矣。余筮仕□□，即五岭八桂，尽入奚囊，归来无岁不出□，□□洞府，足迹殆遍，来得窥二酉以印证了了于胸中者，幸而得《八笈》咀嚼之，洋洋洒洒，然遗生之旨大备矣。试展《清修妙论》，所以羽翼许师八诫者，功岂浅浅乎哉，他可知矣。余不敏，敢终身诵之，且乞寿之梓，以公天下其只眼者。高子曰：唯唯。

万历辛卯岁仲夏之辛卯日贞阳道人仁和李时英撰

遵生八笺自叙

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。是运天地不虑之神灵，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，钧旁通寿夭于无心，俾万物各得其素。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，无问旁通，贵在自得，所重知足，以生自尊。博采三明妙论，律尊生之清修；各集四时怡养，规尊生之调摄；起居宜慎，节以安乐之条；却病有方，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，深透道妙，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。向之藉窥尊生门户者，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，鲈膺住相。逍遥象外，游息人间，所谓出尘罗汉，住世真仙，是即《八笈》，他日迁果。谚云：得鱼忘筌。文字其土苴哉？笈快当为覆瓿矣。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瑄南道人撰