

清修妙论笺

避生八笺之一
〔明〕高濂

已

正

遵生八笈之一

清修妙论笈

〔明〕高 濂

巴 蜀 书 社

一 九 八 五 年 · 成 都

责任编辑：张汝杰

封面设计：曹辉禄

清修妙论笺——《遵生八笺》之一

巴蜀书社出版

(成都盐道街三号)

四川省新华书店发行

四川新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米¹/₃₂ 印张3 插页1 字数60千

1985年12月第一版

1985年12月第一次印刷

印数：1—20,800册

书号：17329·2

定价：0.50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，四十余万字。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，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、《却病延年笺》。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、鮓脯、酿造、甜食等类四百余种饮饗的制法，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、磁器的辩识与赏鉴；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”、“痈疽疔毒”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，惟遐举者称最”，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。为此，我们将全书分成七册（《起居安乐笺》和《尘外遐举笺》合为一册，其余一笺一册），以节本的形式出版。

整理古籍，存精去粕，刊正文字，绝非易事。我们限于水平，难免有讹误之处，敬希广大读者给予批评指正。

《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，钧穷通寿夭於无心，俾万物各得其禀。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，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，毋於此过求，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

曰妙玄经秘典圣贤教戒省心律己格言
计二百条

清修妙论笺^下

曰妙玄经秘典圣贤教戒省心律己格言
计一百五十八条总三百五十八条

弦雪居重订《遵生八笺》

景陵钟惺伯敬父较阅

清修妙论笺 上卷

高子曰：摄生尚玄，非崇异也。三教法门，总是教人修身、正心、立身、行己、无所欠缺。为圣为贤，成仙成佛，皆由一念做去。吾人禀二五之精，成四大之体，富贵者，昧养生之理，不问卫生有方。贫穷者，急养身之策，何知保身有道，指神仙之术为虚诬，视禅林之说为怪诞也。六欲七情，哀乐销烁，日就形枯发槁，疾痛病苦，始索草根树皮，以活精神命脉，悲哉，愚亦甚矣！保养之道，可以长年，载之简编，历历可指。即《易》有《颐卦》，《书》有《无逸》，黄帝有《内经》，《论语》有《乡党》。君子心悟躬行，则养德养生，兼得之矣。岂皆外道荒唐说也？余阅典籍，随笔条记成编，笺曰《清修妙论》。

《老子》曰：“人生大期，百年为限。节护之者，

可至千岁，如膏之炷小与大耳。众人大言，我小语；众人多烦，我少记；众人悻怖，我不怒。不以人事累意，淡然无为，神气自满，以为长生不死之药。”

《庄子》曰：“能遵生者，虽富贵不以养伤身，虽贫贱不以利累形。”今世之人，居高年尊爵者，皆重失之。

《福寿论》曰：“贫者多寿，富者多促。贫者多寿，以贫穷自困而常不足，无欲以劳其形，伐其性，故多寿。富者奢侈有余，贼心害性，所以折其寿也。乃天损有余以补不足。然有贫而促者，必德不足，是以夭耳。故世人当安其分。若今官爵之非分，车马之非分，妻妾之非分，屋宇之非分，货易之非分，神能记之，使之灾焉，病焉，夭焉，人不知也。”

又曰：“故世人幸而得之者，灾也，分而得之者，吉也。人年五十，能补其过，悔其咎，布仁惠之恩，垂悯恤之念，奉德不欺，圣人知之，贤人护之，天乃爱之，人乃悦之，鬼神敬之，富贵长守，寿命安康。是去攻劫之患，除水火之灾，必可保生，以全上寿矣。”

麻衣道者曰：“天地人等列三才，人得中道，可以学圣贤，可以为神仙。况人之数与天地万物之数等。今之人，不修人道，贪爱嗜欲，其数消减，与物同

也，所以有老病夭殤之患。鉴乎此，必知所以自重，而可以得天元之寿矣。”

《阴符经》曰：“淫声美色，破骨之斧锯也。世之人不能秉灵烛以照迷情，持慧剑以割爱欲，则流浪生死之海，是害先於恩也。”

《参赞书》曰：“年高之时，阳气既弱，觉阳事辄盛，必慎而抑之，不可纵心竭意。一度不泄，一度火灭，一度火灭，一度添油。若不制而纵情，则是膏火将灭，更去其油。故《黄庭经》云：‘急守精室，勿妄泄，闭而宝之，可长活’。”

《黄帝》曰：“外不劳形於事，内无思虑之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，可寿百岁。”

彭祖曰：“凡人不可无息，当渐渐除之，人身虚无，但有游气，气息得理，而病不生。”又曰：“道不在烦，但能不思衣，不思食，不思声色，不思胜负，不思得失，不思荣辱，心不劳，神不极，可寿千岁。”

《吕览》曰：“年寿得长者，非短而续之也，毕其数也。毕数之务，在乎去害。何谓去害？大甘、大酸、大苦、大辛、大咸，五者充形，则生害矣。大喜、大怒、大忧、大恐、大哀，五者接神，则生害

矣。大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾，七者动精，则生害矣。”

仲长统《昌言》曰：“屈者以夫伸，蓄者以夫虚，内者以夫外也。气宜宣而遏之，体宜调而养之，神宜平而抑之，必有次和者矣。夫善养性者，得其中。邻脐二寸，谓之关，关者，所以关藏呼吸之气，禀授四体也。故气长以关息，气短者其气稍升，其脉稍促，其神稍越。至于以肩息而舒，其神稍专，至于以关息而气衍矣。故养寿者，当致气於关。是为要术。”

崔瑗《箴》曰：“动不肆勤，静不燕逸，有疾归天，医不能恤。太上防疾，其次萌芽，腠理不蠲，骨髓奈何？”

黄帝问歧伯曰：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今人年至半百，而动作衰敝；时世异也。人将失之耶？”对曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，故尽终其天年，度百岁。今人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭精，耗散其真，不知持满，不知御神，务快其心，逆於生乐，起居无节，故半百而衰。”

亢仓子曰：“导筋骨则形全；剪情欲则神全；靖

言语则福全。”

《唐书》有云：“多记损心，多语耗气。心气内损，形神外散。初虽无觉，久则为弊。”

《续博物志》曰：“眼者身之镜，耳者体之牖，视多则镜昏，听众则牖闭。面者神之庭，发者脑之华，心悲则面焦，脑减则发素。精者体之神，明者身之宝，劳多则精散，营竟则明消。”

应璩诗曰：“昔有行道人，陌上见三叟，年各百余岁，相与锄禾莠。往拜问三叟：‘何以得此寿？’上叟前致词：‘室内姬粗丑。’二叟前致词：‘量腹接受。’下叟前致词：‘暮卧不覆首。’要哉三叟言，所以寿长久。”

柳公度年八十九，或问之，曰：“吾不以脾胃暖冷物，熟生物，不以元气佐喜怒，气海常温耳。”

温公《解禅六偈》曰：“忿怒如烈火，利欲如鋸锋，终朝长戚戚，是名阿鼻狱。颜回甘陋巷，孟轲安自然，富贵如浮云，是名极乐国。孝悌通神明，忠信行蛮貊，积善来百祥，是名作因果。仁人之安宅，义人之正路，行之诚且久，是名不坏身。道德修一身，功德被万物，为贤为大圣，是名佛菩萨。言为百世师，行为天下法，久久不可掩，是名光明藏。”

茅季伟诗云：“欺诳得钱君莫羨，得人相敬便

便。来往报答甚分明，只是换头不识面。多置田庄广修宅，四邻买尽犹嫌窄，雕墙峻宇无歇时，几日能为宅中客。造作田庄犹未已，堂上哭声身已死。哭人尽是分钱人，口哭原来心里喜。众生心兀兀，常住无明窟，心里为欺谩，口中佯念佛。”是皆真实不虚话也。闻此则少者当戒，况老人乎！

薛子曰：“养得胸中无一物，其大浩然无涯。有欲则邪得而入之，无欲则邪无自而入。且无欲则所行自简，又觉胸中宽平快乐，静中有无限妙理。”

又曰：“常沉静则含蓄义理深，而应事有力。故厚重、静定、宽缓，乃进德之基，亦为老人养寿之要。”

“一念之非即遏之，一动之妄即改之，一毫念虑杂妄，便当克去。志固难持，气固难养。主敬可以持志，少欲可以养气。”

“人若不以理制心，其失无涯。故一念之刻，即非仁；一念之贪，即非义；一念之慢，即非礼；一念之诈，即非智。此君子不可一念起差。至大之恶，由一念之不善，而遂至滔天。”

“修德行义，守道养真，当不言而躬行，不露而潜修。外此一听于天。若计较成仙作祖，邀名延誉，则日夕忧思，况未必遂，徒自劳扰，是为不知天命。”

“才舒放即当收敛，才言语便思简默，不可乘喜而多言，不可乘快而多事。须有包含则有余味，发露太尽，恐亦难继。故慎言语，养德之大；节饮食，养生之大。”

“积德积善，不知其善，有时而得用；弃礼背义，不知其恶，有时而蒙害。故庄敬日强，轻肆日偷。”

“圣人不怨天，不尤人，心地多少洒落自在。常人才与人不合，即尤人；才不得于事，即怨天。其心忿伎劳扰，无一时之宁泰，是岂安命顺时之道？”

“心诚、色温、气和、词婉，必能动人。若人未已知，不可急求其知；人未已合，不可急求其合。觉人之诈，不形于言，有无限余味。”

佛言：“苦乐逆顺，道在其中。”夫素富贵，行乎富贵；素贫贱，行乎贫贱；素患难，行乎患难；素夷狄，行乎夷狄；随寓而安，圣贤也。何有苦乐逆顺之异哉？苦乐逆顺，固外也，以吾道处之，则无不可。

“世人所以不达道者，正以浮幻相缠，役役无了时也。苟能具天眼，勘破世故，则虚名薄利，皆为吾累。古之人所以适其适，而不适人之所共适者，为己重也。”

“人生世间，要见识高远。见识高远，则不为浅