

起居安樂箋
外選舉箋

遵生八箋之七
〔明〕 高 濂

巴蜀書社

遵生八笺之七

起居安乐笺
尘外遐举笺

〔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

起居安乐笺

尘外遐举笺——《遵生八笺》之七

巴蜀书社出版 (成都盐道街三号)
四川省新华书店发行 自贡新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张 4.625 字数 90 千
1986年3月第一版 1986年3月第一次印刷

印数：1—19,300册

书号：17329·5

定价：0.66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、鲷脯、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”、“癆”、“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。

目 录

起居安乐笺^上 内分六条

恬逸自足条

序古名论

高子漫谈

高子自足论

居室安处条

序古名论

居室建置

温阁

秘阁云堂

观雪庵

松轩

高子书斋说

茅亭

桧柏亭

園室

九徑

茶寮

药室

高子花榭詮評

高子草花三品說

高子盆景說

高子拟花荣辱評

起居安乐笺下

晨昏怡养条

序古名论

高子怡养立成

怡养动用事具

二宜床

竹榻

药枕

芦花被

靠背

纸帐

短榻

无陋帐

石枕磁石菊枕附

蒲花褥

隐囊

靠几

欹床

藤墩

书枕	袖炉
仙椅	隐几
梅花瓶帐	蒲草石盆
滚凳	蒲墩
如意	竹钵
禅椅	禅衣
佛堂	禅灯
钟磐	念珠
圣腊烛方	圣灯方
臞仙异香方	印香方
三神香方	长春永寿香印图
福寿香印二图	寿算绵长香印图
难消炭法	兽炭法
留宿火法	香椽槃囊
插瓶花略	

溪山逸游条

序古名游

高子游说

游具

竹冠	披云巾
道服	文履
道扇	拂尘
云舄	竹杖

瘦瓢

瘦杯

鼓筒

斗笠

葫芦

药篮

棋篮

诗筒

诗笺

韵牌

叶笺

坐毡

衣匣

便轿

轻舟

叠桌

携盒有图

携炉有图

备具匣

酒尊有图

三才避忌条

天时诸忌

地道诸忌

人事诸忌

宾朋交接条

序古名论

高子交友论

尘外遐举笺一卷

历代高隐姓氏总一百人

披衣 王倪 巢父 许由 善卷 壤父

蒲衣子	小臣稷	商容	庚桑楚	老子	林类
荣启期	荷蓂	沮溺	陆通	曾参	颜子
原宪	阴人	丘林	商氏	列御寇	庄周
端木	公仪	黔娄	陈仲子	渔父	四皓
黄石公	鲁征士	田何	披裘	刘骝	江上父
安丘之	胡宿	朱桃椎	吴隐之	杜林	管宁
赵抃	夏统	元德秀	裴休	裴坦	颜含
裘万顷	范式	郭延卿	挚峻	成公	宋胜之
张仲蔚	严遵	彭城父	向长	严光	东海隐者
梁鸿	高恢	韩康	台佟	丘诜	矫慎
法真	汉滨人	徐穉	郭太	申屠蟠	裘閼
姜肱	郑玄	任安	庞公	焦先	陶潜
宗炳	孔淳之	陶弘景	马枢	孙登	董京
范乔	鲁褒	郭文	翟庄	宋纤	王绩
孙邈	田游岩	吴筠	潘思正	司马承祯	杜五郎
张和	陆羽	陆龟蒙	徐则		

弦雪居重订《遵生八笺》

景陵钟 惺伯敬父较阅

起居安乐笺 上卷

高子曰：吾生起居，祸患安乐之机也。人能安所遇而遵所生，不以得失役吾心，不以荣辱劳吾形，浮沉自如，乐天知命，休休焉无日而不自得也，是非安乐之机哉？若彼偃仰时尚，奔走要途，逸梦想于燕韩，驰神魂于吴楚，遂使当食忘味，当卧忘寝，不知养生有方，日用有忌，毒形蛊心，枕戈蹈刃，祸患之机乘之矣，可不知所戒哉？余故曰：“知恬逸自足者，为得安乐本；审居室安处者，为得安乐窝；保晨昏怡养者，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。加之内养得术，丹药效灵，毫耄期颐，坐跻上寿，又何难哉？”录古成说，间附己意为编，笺曰《起居安乐》。

恬逸自足条

序古名论

罗鹤林曰：“唐子西诗云：‘山静似太古，日长如小年。’余家深山之中，每春夏之交，苍藓盈阶，落花满径，门无剥啄，松影参差，禽声上下。午睡初足，旋汲山泉，拾松枝，煮苦茗，食之随意。读《周易》、《国风》、左氏传、《离骚》，太史公书，及陶杜诗，韩苏文数篇。从容步山径，抚松竹，与麋犊共偃息于长林丰草间，坐弄流泉，漱齿濯足。归竹窗下，则山妻稚子作笋蕨，供麦饭，欣然一饱。弄笔窗间，随大小作数十字，展所藏法帖、笔迹、画卷，纵观之，兴到则吟小诗，或草玉露一两段，再烹苦茗一杯。出步溪边，邂逅园翁溪友，问桑麻，说粳稻，量晴校雨，探节数时，相与剧谈一晌。归而倚杖柴门之下，则夕阳在山，紫绿万状，变幻顷刻，恍可入目。牛背笛声，两两来归，而月印前溪矣。味子西此句，可谓妙绝。然此句妙矣，识其妙者盖少。彼牵黄臂苍，驰猎于声利之场者，但见‘滚滚马头尘，匆匆驹隙影’耳，乌知此句之妙哉？人能真知此妙，则东坡所谓‘无事此静坐，一日是两日，若活七十年，’

便是百四十’，所得不已多乎？”

延叔坚曰：“吾味爽栉梳，坐于客堂，朝则诵羲文之易，虞夏之书，历公旦之典礼，览仲尼之春秋。夕则逍遥内阶，咏诗南轩，百家众氏，投闲而作，洋洋乎其盈耳，灿烂乎其溢目，纷纷欣兮其独乐也。当此之时，不知天之为盖，地之为舆，不知世之为为人，己之有躯，虽渐离击筑，旁若无人，高凤读书，不知暴雨，方之于吾，未足况也。”

仲长统曰：“凡游帝王之门者，欲以立身扬名耳。而名不常存，人生易灭，优游偃仰，可以自娱，欲卜居清旷，以乐其志。论之曰：‘使居有良田广宅，背山临流，沟池环市，竹木周布，场圃筑前，果园树后。舟车足以代步涉之难，使令足以息四体之役。养亲有馐珍之膳，妻孥无苦身之劳。良朋萃至，则陈酒肴以娱之，嘉时吉日，则烹羔豚以奉之。踌躇畦苑，游戏平林，濯清泉，追凉风，钓游鲤，弋高鸿，风于舞雩之下，咏归高堂之上。安神闺房，思老氏之玄虚，呼吸精和，求至人之仿佛。与达者数子，论道讲书，俯仰二仪，错综人物。弹南风之雅操，发清商之妙曲，逍遥一世之上，睥睨天地之间，不受当时之责，永保性命之期。如是则可以凌霄汉，出宇宙之外矣。岂羨夫入帝王之门哉？”

秦子敕曰：“昔尧优许由，非不弘也，洗其两耳；楚聘庄周，非不广也，执竿不顾。得曝背陇亩之中，诵颜氏之箪瓢，咏原宪之蓬户，时翱翔兮林泽，与沮溺为等俦，听玄猿之悲吟，察鹤鸣于九皋。身安为乐，无忧为福，处空虚之名，居不灵之龟。知我者希，则我贵矣。斯乃得志之秋，何困苦之戚也邪？”

王右军既去官，与东土人士，营山水弋钓之娱，又与道士许迈，共修服食，遍采名药，不远千里，游东土中诸郡名山，泛沧海，叹曰：“我卒当以乐死。”

陶元亮曰：“少学琴书，偶爱闲静，开卷有得，便欣然忘食。见树交荫，时鸟变声，亦复欢然有喜。常言五六月中，北窗下卧，遇凉风暂至，自谓羲皇上人。”

陶弘景爱山水，每经涧谷，必坐卧其间，吟咏盘桓不能自己。谓门人曰：“吾见朱门广厦，虽识其华乐，而无欲往之心。望高崖，瞰大泽，虽知此难立，恒欲就之。且永明中，求禄，辄得差舛，若不尔，岂得为今日之事？岂惟身有仙相，亦缘势使之然。”

肖大圜曰：“留侯追踪于赤松，陶朱陈术于辛文，良有况乎？智不逸群，行不高物，而欲辛苦一生，何其辟也！岂如知足知止，萧然无累，北山之北，弃绝人间，南山之南，超逾世网？面修原而带流

水，倚郊甸而枕平皋，筑蜗舍于丛林，构环堵于幽薄。近瞻烟雾，远睇风云，藉纤草以荫长松，结幽兰而援芳桂，仰翱禽于百仞，俯泳鳞于千寻。果园在后，开窗以卧，花卉蔬圃居前，坐檐而看。灌亩二顷，以供饘粥，十亩以给丝麻。侍儿三五，可充纺织，家僮数四，足代耕耘。沽酪牧羊，协潘生之志，畜鸡种黍，应庄叟之言。获菽寻汜氏之书，露葵征尹君之录。烹羔豚而介春酒，迎伏腊而俟岁时。披良书，探至颐，歌纂纂，唱呜呜。可以娱神，可以散虑。有朋自远，扬摧古今，田峻相过，剧谈稼穡，斯亦足矣，乐不可支。永保性命，何畏忧责？”

王摩诘惟喜奉佛，居常蔬食，不茹荤血。得宋之问蓝田别墅，在辋口，辋水周于舍下，竹洲花坞。与道友裴迪，浮舟往来，弹琴赋诗，啸咏终日。在京师日，饭数十名僧，以玄谈为乐。斋中无所有，唯茶铛酒卣，经案绳床而已。

乐天云：“洛城内外六七十里间，凡观寺丘墅，有泉石花竹者，靡不游，人家有美酒鸣琴者，靡不通，有图书歌舞者，靡不观。自居守洛川，泊布衣家以宴游召者，亦时时往。每良辰美景，或雪朝月夕，好事者相过，必为之先拂酒罍，次开篋诗。酒酣，乃自援琴操宫声，弄《秋思》一遍。”