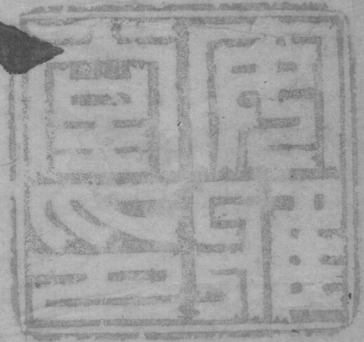


尊生八牋



以遠堂藏板

尊生八牋序

自天地有生之始以至我生其機靈
自我而不滅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竅二人生我
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

父母罪人乎何以生爲哉然天地生

自天賦而壽夭於無心俾萬物各得

而聽富貴貧賤於賦畀

順所適以安其生彼生於富貴者宜
享榮茂之尊矣而貧賤者可忘閒寂
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
門妙論律尊生之清修備集四時怡
養規尊生之調攝起居宜慎節以安

樂之條卻病有方導以延年之術虞
燕閒之溺邪僻叙清賞端其身心防
飲饌之困膏腴修服食苦其口腹永
年以丹藥爲寶得靈秘者乃神故集
奇方於二藏隱德以塵外爲尊唯遐
舉者稱最乃錄師表於百人八者出

入玄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哲保身
息心養性之道孰過於此謂非住世
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造道

妙得意忘言俾妙論合德調攝合序
所居常安無病可卻謝清賞玩好俾
視空幻花辟飲饌腥羶而味餐法喜
丹藥懷以濟人遐舉逸吾高尚向之
藉窺尊生門戶者至則登其徑奧矣
到此則心朗太虛眼空天界物我無

礙身世兩忘坐致岡陵永年鮐魍住
相逍遙象外游息人間所謂出塵羅
漢住世真仙是卽八牋他日證果諺
謂得魚忘筌文字其土苴哉牋帙當
爲覆瓿矣故知尊生之妙者毋於此
過求亦毋以此爲卑近也乃可與譚

道時萬曆十九年五月朔湖上桃花
漁高濂深甫撰

遵生八牋總目

古杭高濂深甫氏編次

清修妙論牋

四時調攝牋

起居安樂牋

延年却病牋

飲饌服食牋

燕閑清賞牋

靈秘丹藥牋

塵外遐舉牋

四部圖書牋

書畫妙蹟牋

古今商賈牋

五侯七貴牋

遵生八牋一之目

清修妙論牋

高子曰攝生尚玄非宗異也三教沍門總是教人
修身正心立身行已無所欠缺爲聖爲賢成仙成
佛皆由一念做去吾人稟二五之精成四大之體
富貴者昧養生之理不問衛生有方貧窮者急養
身之策何知保身有道指神僊之術爲虛誣神禪
林之說爲怪誕也六慾七情哀樂銷燬日就形枯
髮稿疾痛病苦始索草根樹皮以活精神命脉悲

哉愚亦甚矣保養之道可以長年載之簡編歷歷
可指卽易有頤卦書有無逸黃帝有內經論語有
鄉黨君子心悟躬行則養德養生兼得之矣豈皆
外道荒唐說也余閱典籍堪佩服者成編牋曰清
修妙論

箋目

遵生寶訓

座右箴言

居家懿訓

敦倫要道

法教佩珠

攝生要語

韋弦佩

視履約

模世語

治病藥

善誘文

勸善錄

遵生寶訓

古杭高濂纂

老子曰人生大期百年爲限節護之者可至千歲如
膏之小炷與大耳衆人大言我小語衆人多煩我少
記衆人悸怖我不怒

莊子曰能遵生者雖富貴不以養傷身雖貧賤不以
利累形

妙真經曰人常失道非道失人人常去生非生去人
故養生者慎勿失道爲道者慎勿失生使道與生相

守生與道相保

河圖帝視萌曰侮天地者凶順天時者吉春夏樂山
高處秋冬居卑深藏

雜書寶子命曰古人治病之方和以醴泉潤以元氣
藥不辛不苦甘甜多味常能服之津流五臟繫之在
肺終身無患
太上九行曰行無爲行柔弱行守雌勿先于動是名
上三行行無名行清淨行諸善是名中三行行忠孝
行知足行推讓是名下三行

玉樞經曰道者以誠而入以默而守以柔而用可以
幾矣

真誥曰鏡以照面智以照心鏡明則塵垢不染智明
則邪惡不生

亢倉子曰導筋骨則形全剪情慾則神全靖言語則
福全

洞神真經曰養生以不損爲延年之術不損以有補
爲衛生之經

元道真經曰生可冀也死可畏也草木根生去土則