

图解

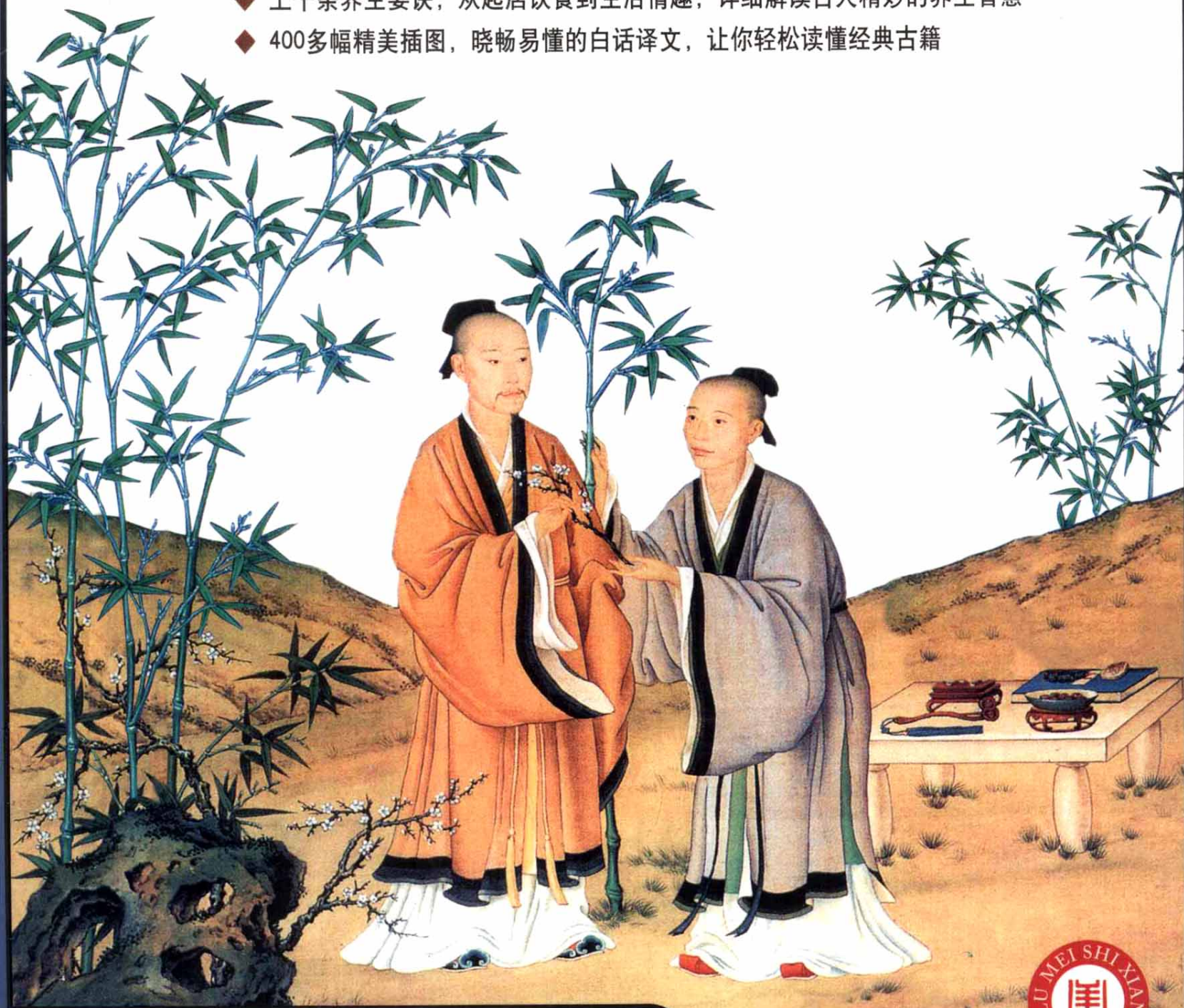
以现代手法诠释中国古代皇家养生巨著

(明)高濂◎原著

遵生八牋

中国名仕养生的第一经典

- ◆ 历经百年，古代帝王将相推崇备至的养生巨著
- ◆ 上千条养生要诀，从起居饮食到生活情趣，详细解读古人精妙的养生智慧
- ◆ 400多幅精美插图，晓畅易懂的白话译文，让你轻松读懂经典古籍



李敬明◎编译

山东美术出版社



图书在版编目(CIP)数据

图解遵生八笺:古代名仕养生的第一经典 / (明)高濂著;李敬明编译.
— 济南:山东美术出版社,2008.10

ISBN 978-7-5330-2624-0

I. 图… II. ①高… ②李… III. 养生(中医) — 中国 — 明代 IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第151346号



系列

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫图图书 ZITQ®

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和

中华人民共和国著作权法保护。

本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有。

未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可。

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载。

除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

TUJIE ZUNSHENGBAJIAN

图 解 遵 生 八 笺

原 著 (明)高濂

编 译 李敬明

责任编辑 徐嫣 翟宁宁

封面设计 紫图装帧

出版发行 山东美术出版社 电话(0531)82098268 传真(0531)82066185

社 址 济南市胜利大街39号 邮编250001

<http://www.sdmspub.com> E-mail: sdmscbs@163.com

山东美术出版社发行部

济南市顺河商业街1号楼 邮编250001

电话(0531)82098268 传真(0531)82066185

制版印刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 35

字 数 400千

版 次 2008年11月第1版 2008年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5330-2624-0

定 价 68.00元

版权所有 盗版必究

《遵生八笺》与中国名仕养生

我国古代很早就提出了养生的概念,这些延年益寿的养生之道尤其为历代帝王、士大夫们所重视。高濂所著的《遵生八笺》,正是在总结前代文人雅士的养生之道的基础上产生的。书中内容包括调神、吐纳、导引、四时调摄、饮食、起居、丹药等七大方面。

下图为《竹林七贤图》残卷“高逸图”,作为士人的代表,魏晋时期的“竹林七贤”更是深谙养生术,并将之渗透到了生活中的各个方面,从此图中我们能够一窥古代文人的养生之道。

吐纳养生

吐纳即呼吸,也即通过某种手段调节呼吸,使之达到均匀、细缓、深长的程度,从而对身体产生良好影响。据说吐纳练息达到高层次时,即无息可调,进入胎息境界是吐纳练息的最高境界。

图中未出现的“七贤”之一——嵇康曾著有《养生论》一文,提出只要善于“调神、呼吸吐纳、服食养身”,就能获得高寿。



高逸图

孙位 唐代 绢本设色

此图为《竹林七贤图》残卷,图中仅余四贤。图右第一人为山涛,他披襟抱膝,气概恢达弘远,旁有童子奉上古琴;第二人王戎,他裸足趺坐,正欲侃侃而谈,旁有童子抱书卷;第三人为作《酒德颂》的刘伶,他回头欲吐,旁有童子持唾壶跪接;第四人为阮籍,他侧身倚坐,洒脱傲然,旁有童子奉上方斗。

饮食养生

中国人很早就注意到食物对于生命的重大意义,并进行了深入的研究,形成了体系,其中包括通过调节普通食物的品质、数量、进食规律,以及回避有害的食物来养生,也包括饵药养生(古称神仙服饵),后者更包含食性、食养、食疗、食节、饮食禁忌及药养等多个方面。图中釜内所盛应为茶汤,阮籍面前所放则是鲜果。茶和水果都对健康十分有益。

四时调摄

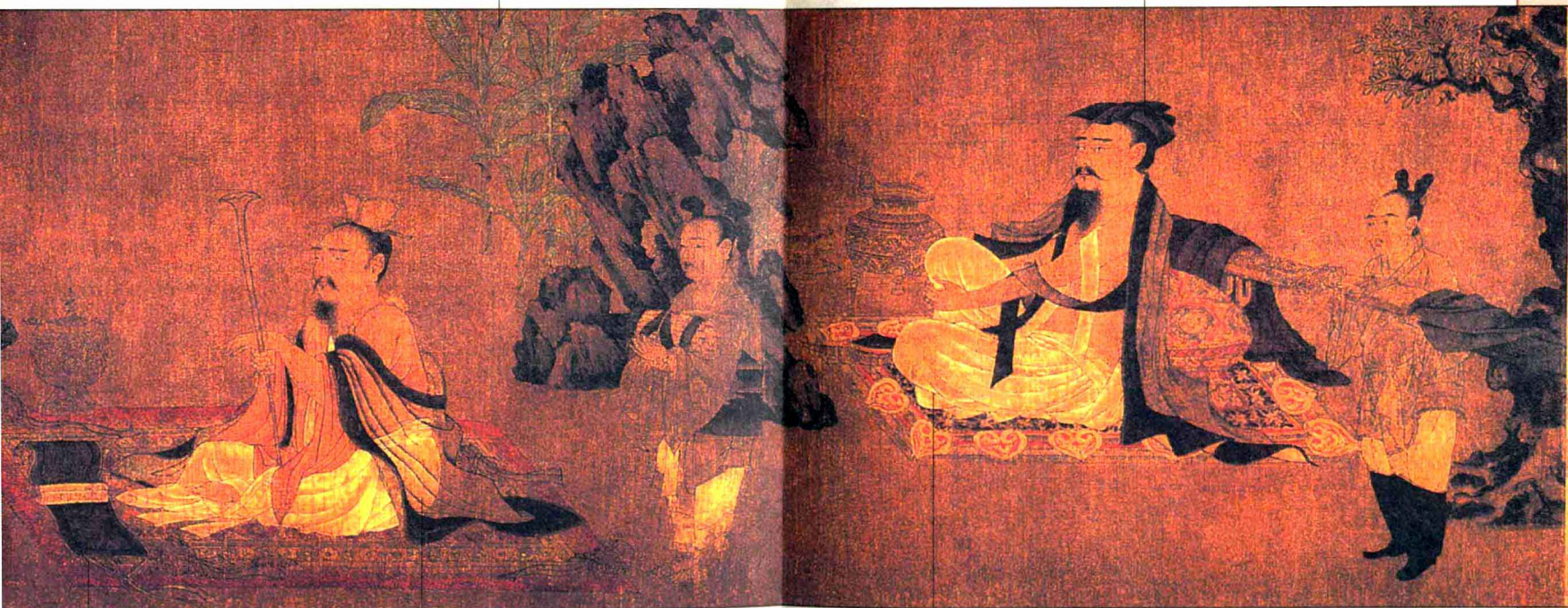
我国古人认为，人是自然界的一部分。要想健康长寿，就要根据自然界的变化来调节自身，因为四时中人的不同内脏器官表现不同，所以四季有不同的养护方法。

根据图中芭蕉茂盛、树木葱郁的景象及人物所穿的衣着，可以判断季节为夏季。夏季应注意养护心脏，保持排汗通畅，多做运动，少吃肥腻之物，保持心情愉快。



调神养生

调神养生是指保持心境平和、清心寡欲以保护人体元气，促进健康的方法。古人认为大喜、大怒、大悲等激烈的情绪都对身体有害，过于忙碌、精神压力太大会耗竭心力，也不利于养生。图中山涛心情愉悦，面容平静，这种精神状态，有利于身体健康。



起居养生

人的起居生活，对健康也会有巨大影响。古人主张高卧、幽静、向阳、背风、水清、林秀、草芳之处有益健康，所以住处尽量要选择在这些地方，而潮湿、阴暗、空气污浊之处对身体不利。图中人物都坐在华美的坐垫上，就是为了让人体免受潮气的侵袭。

导引养生

导引术是通过呼吸吐纳、屈伸俯仰、活动关节来健身养生的方法。它与吐纳经常结合在一起使用。导引术早在春秋战国时期就已非常流行，为当时神仙家与医家所重视，后为道教承袭作为修炼方法之一，并使之更为精密。古人认为它有调营卫、消水谷、除风邪、益血气、疗百病以至延年益寿的功效。嵇康也善于导引养生。

丹药养生

除了增强自身体质，避开有害事物以养生外，还要有治病、延年的药物辅助。人类自古就有长生不老的梦想，同时也免不了被疾病困扰，因此，丹药养生自然而然分为两大方面：灵丹、妙药。魏晋时期，服食“五石散”之风盛行。“五石散”本为治疗伤寒病所用的“妙药”，后来却成为魏晋名士们的“毒品”。

彩绘导引图

清代 敬慎山房主人昆崙绘制 彩绘本 中国中医研究院图书馆藏
这套彩绘导引图共24幅，包括九种坐式、六种立式、六种卧式、两种蹲式、一种跪式。其术式将气功、按摩、导引熔为一炉，用于养心、炼精、补虚、扶正延年，并可以治疗腰痛、腹痛、身体虚弱等多种疾病，具有很高的实用养生价值。



(7) 或问寒热攻伐如何？曰：宜穿膝坐，拗头左右顾，以左手尽力托，俟额汗出散风气，寒热自退。



(8) 或问头暈目眩如何？曰：宜盘膝坐，以两手掩耳，运气时，击项后四十九。叩齿四十九，主散风气，理头目之虞。



(9) 或问腹痛如何？曰：宜平立，以两手按摩三焦而运气，闭徐行百步。叩齿三十六，则气则和不及矣。



(10) 欲养正气如何？曰：宜穿膝坐，手按膝，忘言忘怒忘乐，闭息默运，叩齿，气足而止。则心自正，诸欲可戡。



(11) 欲养血脉如何？曰：宜平立徐步，以两手左右舞，两足左右踏。运片时，叩齿三十六。养血脉，手足痿痹不仁。



(12) 欲炼元神如何？曰：宜屏气，瞑目穿膝坐，伸两手上擎，左右举力六七度。叩齿咽液。自无虚弱之患。



(19) 诸欲脱难戢性。散问养心如何？曰：屏气虎视，以一手托肾，绝非礼之思，默运片时，能清心寡欲，而得仙道者也。



(20) 欲请经却病如何？曰：宜反身而卧，以被覆体靠手足额，则金木水火土位定，而精神气之本固矣。



(21) 欲理腰疾如何？曰：宜平立，以两手摩肾经命门百下，复任一节在于腰间，运其气，则痛愈，并治腰痛茹气。



(22) 或问失力如何？曰：宜正坐，使两拳于左右，尽力按膝而运叩齿咽液。能益神气力无不足者也。



(23) 欲融会正气如何？曰：宜闭息，瞑目正坐，以两手抱双膝，左右尽力，而默运其气从小便而出，乃脱体，自得仙道耳。



(24) 或问血气如何？曰：宜于睡卧时仰体，一手按三焦火，一手泥九宫。依此而运，则精气充溢，诸病自退。

中国传统养生法——导引术

在《遵生八笈》中，着重介绍了包括陈希夷导引法等10余种导引术，这些导引术都是作者高濂在书中十分推崇的。导引术是我国传统养生法中最为典型的修炼法，已有5000多年的悠久历史，是一项以肢体运动为主，辅以呼吸吐纳的养生方式，强调身、心的修养，主要用来宣导气血、引治疾病、延年益寿，在历代养生家眼中，导引术都是极为重要的养生之法。



(1) 或问子不能得如何？曰：宜选子时而卧，以双手拗头，两股过脐而运阳刚之气，以荣精料乃种子之妙道。



(2) 或问元气不足如何？曰：宜曲肱而枕，一手按命门，挽足跟抵谷道运片时，则水火交济，立助其阳。



(3) 或问湿肿如何？曰：宜屈股坐，伸两手举一足，尽左右膝中力，放而复位。俟四肢汗出，是运滞血湿肿之患。



(4) 或问感气停食如何？曰：宜平立，退步拗头，左右顾，易左手如引弓以片时，主散气，食之养也。



(5) 欲炼元精如何？曰：宜两手踞屈，压一股，直伸一股，左右手尽力运片时，然后叩齿咽液。则血气刚强，元气因矣。



(6) 或问遗精如何？曰：正坐垂手，按臂转身拗头左右六七度，然后叩齿咽液。充肾虚，精不遗矣。



(13) 比答欲止劳嗽如何？曰：宜踞踞，以两手按于脑后，闭息瞑目，运其气至膀胱穴。则火性归水，嗽自可止矣。



(14) 若问身之衰弱如何？曰：宜仰卧，以两手抱双膝左右尽力，依法而卧。则气充荣而病却，延年气自壮矣。



(15) 问虚弱如何？曰：宜屏气跪坐，虎视其目，以两手托后。俟气足，叩齿咽液，能健脾补肾。



(16) 欲养元真如何？曰：宜仰卧挽右手，举左足，伸左手按右后。肾法而运。则其丹自足，返老还童也。



(17) 问理瘀血如何？曰：宜立，反两手，拳接背四十九，能散精肿而血贯通然。



(18) 或问气不能舒如何？曰：正立，权谨两手掌止，徐行百步。闭息叩齿，以运气足，遂止结之患而自释矣。



400 幅精美插图

精炼晓畅的白话文

以现代手法诠释中国古代宫廷养生集大成之作

图解遵生八笺

古代名仕养生的第一经典

(明) 高濂 / 著

李敬明 / 编译

 山东美术出版社

编者序

博雅蕴藉说养生

明朝文化名人众多，谈到诗歌绘画，有文徵明、徐渭、唐寅；谈到小说，有罗贯中、施耐庵、吴承恩（四大名著有三部出现在明朝，不可谓不奇）；谈到戏曲杂学，汤显祖“临川四梦”便足以掩尽他人光彩；李渔一部《闲情偶寄》也成为中国人的生活指南……或许，是因为他们的才华太耀眼，性格也太特出，导致我们一翻开历史，视线就直接被吸引过去，无暇顾及他人。而高濂，就是这样长期隐蔽在历史的风尘里，少为人知。

高濂，字深甫，号瑞南。浙江钱塘（今浙江杭州）人。明代戏曲作家。曾在北京任鸿胪寺官，后隐居西湖。他约生于嘉靖初年，创作活动主要在万历前期，曾编剧本《节孝记》和《玉簪记》，后者叙述女道士陈妙常和书生潘必正的故事，至今传唱不衰。因为家境富裕，高濂对养生修身、琴棋书画、诗词歌赋、文物鉴赏无一不通——不但精通，还往往有高人一等的见识，使人“听君一席话，胜读十年书”。不信，且看他在《遵生八笺》里娓娓道来。

《遵生八笺》，顾名思义，是关于尊生、养生的八卷文字。这类书常有两种可厌面目：一是装神弄鬼，谈玄道空；二是满纸导引术数，难以卒读。高濂此书却避免了这两点弊病，他以“求真、求信”的态度从经典古书、医典、名人言论中有选择地广引博收，再结合自身体验，总结出切实有效的方法，才辑录成册。《遵生八笺》同时收录了大量四时幽赏、文物赏玩、鉴别、器物制造、饮馔服食、花木种植等方面的内容，情致盎然，趣味纷呈。

《遵生八笺》共分为八卷：清修妙论、四时调摄、起居安乐、延年却病、饮馔服食、燕闲清赏、灵秘丹药、尘外遐举。各卷内容大致如下：

清修妙论卷以收录古人对养生修身的真知灼见为主，强调养生的关键在于清心寡欲，加强道德修养，尊重世间所有生命，尊重大自然的规律。

四时调摄卷根据四时的不同特点，安排了不同的养生方法，以人与自然的和谐一致来求得长寿。本卷内容特别丰富，例如春季调摄就包括：春三月调摄总类、脏腑配经络图、经络配四时图、肝脏春旺论、春月气数主属之图、肝神图、相肝脏病法、修养肝脏法、六气治肝法、黄帝制春季所服奇方、肝脏导引法、春季摄生消息论、三春合用药方、太上肘后玉经八方、正月事宜……春时逸事、春时幽赏等三十八项内容。其余三季与春季调摄分类相同，内容则随季节改变。其中的

逸事和幽赏条目，文笔清新优美，足以广人见识，畅人胸怀。

起居安乐卷以论述如何建造舒适的、合乎健康的居住环境为主。高濂在居处建置、书斋布局、花榭论评、草花品说、盆景说、种树方法等方面，都提出了自己的看法，很多都颇具新意。例如，他发明了“在南方雨季时用于存放‘药物、图书、皮毛’等物品的‘煨阁’，用炭来吸收空气中的水分，保持干燥，这是很科学的。

延年却病卷则以讲述养生术的服气、胎息、导引、按摩方法为主，提供了珍贵的“八段锦坐功图”、“陈希夷左右睡功图”。服气、胎息、导引、按摩是我国独有的养生保健方法，因为颇有神秘色彩，一般人很少接触。本章可挑开那神秘幕布的一角，使人略窥门径。

饮饌服食卷收录了茶泉、汤、熟水、粥糜、果实粉面、脯鲈、家蔬、野簌、酿造、曲、甜食、法制药品等十二种类别的数百个食谱以及服食方类数十个方子，还提供了治食有法条例这样的小窍门，洋洋洒洒，生动有趣。

燕闲清赏卷是本书最被人称道的一卷。高濂在本卷内不仅论述了对铜器、玉器、瓷器、碑帖、文房四宝等古玩的鉴赏、辨别方法，还说到了瓶花、四时花纪、牡丹花谱的种植与品赏之法，全都翔实明晰，涉笔成趣。他对古玩真伪辨析的一些真知灼见，现在仍是收藏家鉴别时的参考标准。民国初期，北京琉璃厂“萃珍斋”东家赵汝珍编著出版《古玩指南》，至今仍刊印不衰，其中就大量引用了高濂书中的内容。

灵秘丹药卷以讲述炼制“延年益寿”丹药的方法和常见病症的治疗药方为主，是题内应有之义。

尘外遐举卷列举了巢父、许由、颜回、列子、陶渊明、陶弘景、陆羽等多位隐士的生平事迹，描绘了他们的独特风骨气质，供人遥想追慕。

久负盛名的李渔的《闲情偶寄》，也分八个部分——词曲部、演习部、声容部、居室部、器玩部、饮饌部、种植部、颐养部，但前三部均可归结到戏剧方面，实际内容比《遵生八笺》是要单薄些的。高濂的《遵生八笺》正如一棵大树，以养生为主干，以起居、玩赏、饮饌、药物等为枝干，以具体的细节为花朵，把士大夫阶层的生活全面地展示了出来；又如一块质地温润、散发着柔和光泽的厚重美玉，虽不耀人眼目，却蕴藉风雅，耐读耐品。

为了给美玉增辉，在编著过程中，我们为本书插入了四百余幅插图（其中包括大量古玩实物图、珍贵的养生内经图、传世国画、彩绘植物图、长沙马王堆导引图等），并配以图说，帮助读者进行知识上的补充，并获得视觉上的享受。同时，为剔去美玉中的微小瑕疵，我们对原文中不太适合时代需要的内容做了部分删减，如有不当之处，敬请谅解。

原序

高濂自序

自天地间有生灵以来，一直到我诞生之时，天地间生命的灵性并没有泯灭。我们人类衍生着勃勃生机，而在我们之后，天地之灵气还将长存。运行天地间生生不息的灵气和造化无边无际的孔隙，二人生我之功，我们自己承担的责任，意义也很重大。所以，尊重生命，就是尊重以前天地父母生我，以后我又生育后代的自然规律，这不仅仅是自我尊重，也是尊重了天地大道。不知道尊重生命，就是轻视生命。轻视生命的人，是天地和父母的罪人，生出来又有什么用呢？然而，天地生育万物，困窘、通达、长寿、夭折都出于无心，只要使万物都按照其禀赋得到应得的。所以君子看待命运中的富贵贫贱都是顺其自然，随遇而安。那些生于富贵的人，适合享受繁华富足的生活；而贫贱的人也不可忽视清闲和寂静的趣味啊。所以我写《八笺》这部书，不管人们是困窘还是富贵，只求贵在自得，最重视的就是知足，这样就能尊重生命，珍爱自身。

我博采佛学中的精妙言论，用来规范尊生清修的要领；备集四时怡养的知识，用来规范四季调养摄生的方法；人的生活起居应该审慎，所以我用“安乐条”来节制；祛病延年有特定的方法，所以我用“导引术”来引导；怕人们在闲暇时耽溺于邪僻之事，所以叙说许多清赏之事来端正身心；为防止饮食过于肥美厚味，所以修撰了“服食笺”来清肃其口腹；益寿延年需要好的丹药，能得到灵秘药方者为宝，所以我收集了一些奇方；道德高尚者都尊崇出世之人，其中又以隐居者为最，所以我辑录了内心崇敬的隐者一卷。这八笺内容都与养生有

关，探索了大自然的秘密，而且每件事都与古事相互印证，应该不是狂妄之作。这些内容大多先以好言规劝，再享受安逸的快乐，最后还可以成就善行。人们想明哲保身，息心养性，还有比这更好的吗？这是处世、安生的重要途径，更是出离尘世、长寿长生的渐进之门啊。

如果能真的心中领悟，亲身实行，坚持一念，深造妙道，得意忘言，就能使妙论合得，调摄有序，身体健康，无病可除。谢绝清赏玩物，将之看做空幻之花；断绝腥膻食物，以法、道为餐；以丹药助人，以隐居为乐，这样本来只是稍微了解一点尊生知识的人，就能到达尊生的最高境界了。在这个境界里，人们心境明朗，虚无旷达，能看清世间一切奥秘，人与自然再无障碍，身体与世界两相遗忘，就会像山冈丘陵那样长寿不朽，可以逍遥于物象之外，游息于红尘世间，成为出尘的罗汉、住世的真仙，这就是《遵生八笺》带来的效果。俗话说：得到了鱼，就忘掉了打渔用的筌。没有用处的书籍，还不如拿来盖酱缸呢。所以能明白尊生之妙的人，不在此苛求，也不认为这本书浅陋，才可以与其谈道啊。

湖上桃花渔高濂深甫瑞南道人撰

目 录

编者序：博雅蕴藉说养生 / 10

原 序：高濂自序 / 12



卷一

清修妙论笺

一、清修妙论笺·上卷

二、清修妙论笺·下卷

卷二

四时调摄笺卷

一、四时调摄笺·春卷

春三月调摄总类 101

脏腑配经络图	101
经络配四时图	102
春月气数主属之图	102
肝神图	103
肝脏春旺论	103
相肝脏病法	104
修养肝脏法	105
六气治肝法	105
黄帝制春季所服奇方	105
肝脏导引法	106
春季摄生消息论	106
三春合用药方	108
太上肘后玉经八方	109
正月事宜	110
正月事忌	112
正月修养法	113
《灵剑子》导引法	113
陈希夷孟春二气导引坐功图势	113
二月事宜	114
二月事忌	115
二月修养法	116
《灵剑子》导引法	117
陈希夷仲春二气导引坐功图势	117
三月事宜	118
三月事忌	122
三月修养法	122
《灵剑子》导引法	123
陈希夷季春二气坐功图势	123
胆神图	123
胆腑附肝总论	124
修养胆脏法	124
相胆病法	124

胆腑导引法	125
治胆腑吐纳用“嘻”法	125
春时逸事	125
春时幽赏	132



二、四时调摄笺·夏卷

夏三月调摄总类	136
臞仙月占主疾	136
夏月气数主属之图	136
心神图	137
心脏夏旺论	137
相心脏病法	138
修养心脏法	139
六气治心法	140
黄帝制夏季所服奇方	140
心脏导引法	140
夏季摄生消息论	141
夏三月合用药方	143
太上肘后玉经八方	144
四月事宜	145
四月事忌	147

四月修养法	147
《灵剑子》导引法	147
陈希夷孟夏二气坐功图势	148
五月事宜	148
五月事忌	155
五月修养法	156
《灵剑子》导引法	157
陈希夷仲夏二气坐功图势	157
六月事宜	157
六月事忌	160
六月修养法	161
《灵剑子》导引法	161
陈希夷季夏二气坐功图势	162
脾神图	162
脾脏四季旺论	163
修养脾脏法	164
相脾脏病法	164
六气治脾法	164
脾脏四季食忌	164
脾脏导引法	165
夏时逸事	165
夏时幽赏	170

