

遵生八笺

此《遵生八笺》为明代高濂所著。这是一部供闲适消遣、养生玩物的著作，全书共十九卷，依次分为清修妙论、四时调摄、起居安乐、延年却病、饮饌服食、燕闲清赏、灵秘丹药、尘外遐举八笺。此为明万历时期雅尚斋刊本，后还附《菜根谭》（明·洪应明編集）两卷。[#更新](#)

据说高濂幼时患眼疾等疾病，因多方搜寻奇药秘方，终得以康复，遂博览群书，记录在案，汇成此书。作者广征博引，采摭宏富，内容涵盖儒、释、道籍，经史杂著，医药著述等丰富的文献。内容包括医药卫生、气功导引、饮食起居、山川逸游、花鸟鱼虫。琴棋书画、笔墨纸砚、文物鉴赏等广博的知识。论述了身心调养、性情陶冶、生活调摄、卫生保健、疾病防治、气功修炼、艺术欣赏等知识与方法。（介绍参考[]

遵生八笺

遵生八笺序（屠隆撰）、遵生八笺叙（李时英撰）、遵生八笺叙（高濂撰）

清修妙论笺：上卷、下卷（摘录养身格言250余则。）

四时调摄笺：春、夏、秋、冬四卷（记录按时修养之诀）

起居安乐笺：上卷、下卷（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。）

延年却病笺：上卷、下卷（有《修养五脏坐功法》、《治百病坐功法》、《八段锦导引法》等）

饮饌服食笺：上卷、中卷、下卷（收录3253种饮食和24种日常保健药方，以及15种专论。）

燕闲清赏笺：上卷、中卷、下卷（论赏鉴清玩之事，附以种花卉法）

灵秘丹药笺：上卷、下卷（收录医药方剂百余种。）

尘外遐举笺（收录历代隐逸一百人事迹）

菜根谭

菜根谭题词（于孔兼撰）

菜根谭前集

菜根谭后集

重刊增補

尊生八箴

清修妙論箴
四時調攝箴
起居安樂箴
延年却病箴

飲饌服食箴
燕閒清賞箴
靈秘丹藥箴
塵外遐舉箴

增附

萊根清譚箴

古杭高濂深甫氏

編次

雅尚齋識

高濂，明代著名戏曲作家、养生学家、藏书家，字深甫，号瑞南道人，钱塘（今浙江杭州）人，以戏曲名于世。约生于嘉靖初年，主要生活在万历时期。曾在北京任鸿胪寺官，后隐居西湖。能诗文，兼通医理，更擅养生。所作传奇剧本有《玉簪记》、

《节孝记》，诗文集《雅尚斋诗草二集》、《芳芷楼词》，其养生著作《遵生八笺》是中国古代养生学的集大成之作，另有《牡丹花谱》《兰谱》传世。

《菜根谭》是明朝还初道人洪应明收集编著的一部论述修养、人生、处世、出世的语录集，采用语录体，揉合了儒家的中庸思想、道家的无为思想和佛家的出世思想的人生处世哲学。

洪应明，字自诚，号还初道人，里居、生卒年及生平均不详，明代思想家、学者，约明神宗万历中前后在世。除著名的《菜根谭》外，还编著《仙佛奇踪》四卷。《四库全书总目提要》称此书多记佛老二家故事。《仙佛奇踪》书序中介绍，他“幼慕纷华，晚栖禅寂”，说明他早年热衷于仕途功名，晚年则归隐山林，洗心礼佛。万历三十年(1602年)前后曾经居住在南京秦淮河一带，潜心著述。

#更新（2016年9月8日）为明万历时期雅尚斋刊本

注：此PDF文件包含分卷书签。哈佛大学图书馆藏本，框高19 x 12.9厘米，九行十八字，四周单边，白口无鱼尾。

--

书名：遵生八笺.十九卷.明.高濂撰.附.菜根谭.二卷.明万历时期雅尚斋刊本

文件格式□PDF高清

文件大小□1.19G