

清修妙論牋
一

增補
遵生八箋

江左書林印行

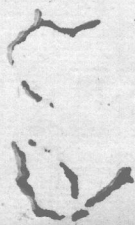
增補遵生

八箋

趙蘭石題

江左書林石印

江左
書林
石印



遵生八牋原序

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冥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是天地父母罪人也何以生為哉然天地生物鈞窮通壽夭於無心俾萬物各得其稟君子俟命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閨寂之尊哉故余八牋之作無間窮通貴在自得所重知足以生自尊搏採三昧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却病有方導以延年之術虞茲濶之溺邪僻敘清賞端其身心防飲饌之困膏腴脩服食苦其口腹永年以丹葯寶得靈秘者乃神故集奇方隱德以塵外為尊惟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處長生之新門也果能心悟躬行始終一念深造道妙得意忘言俾妙論合得調攝合序所居常

安無病可却謝清賞玩好俾視空幻花辟飲饌腥羶而味飡法喜丹藥壞以濟人遐舉逸吾高尚向之藉窺尊生門戶者至則登其徑域矣到此則心朗太虛眼空天界物吾無礙身世而忘坐致岡陵永年鮑龐佳相逍遙象外游息人間所謂出塵羅漢住世真仙是即八牋也日證果誘云得魚忘筌文字其土苴哉牋帙當為覆瓿矣故知尊生之妙者毋於此過求亦毋以此為卑近也乃可與譚道

湖上桃花溪高瀨深甫瑞南道人謨

弦雪居重訂遵生八牋目錄

遵生八牋總目

景陵鍾惺伯敬父較閱

八大修養法

清修妙論牋 二卷

四時調攝牋 四卷

起居安樂牋 二卷

延年却病牋 二卷

飲饌服食牋 三卷

燕閑清賞牋 三卷

靈秘丹藥牋 二卷

塵外遐舉牋 一卷

八牋目錄 一卷總二十卷

第一卷

清修妙論牋上

曰妙玄經秘典聖賢教戒省心律已格言

計二百條

第二卷

清修妙論牋下

曰妙玄經秘典聖賢教戒省心律已格言

計一百六十條總三百六十條

第三卷

四時調攝春

春三月調攝總類

春三月氣數主屬圖

臟腑配經絡圖

肝臟圖

肝臟春旺圖

相肝臟病法

修養肝臟法

六氣治肝法

軒岐春時治病方

導引肝臟法

春季攝生消息論

附餘論十二條

三春合用藥方

太上玉經八方春時二方

正月事宜

正月事忌

正月修養法

靈劍子導引法

陳希夷二十四氣坐功立春雨水二圖

二月事宜

二月事忌

二月事養法

靈劍子導引法

陳希夷二十四氣坐功驚蟄春分二圖

三月事宜

三月事忌

三月修養法

靈劍子導引法

陳希夷二十四氣坐功清明穀雨二圖

膽腑圖附

膽腑附肝總類

修養膽法

相膽病法

膽腑導引法

六氣治膽法

春時逸事

四十條

高子幽賞

十二條

第四卷

四時調攝夏

夏三月調攝總類

夏三月氣數主屬圖

心臟圖

心臟夏旺論

相心臟病法

修養心臟法

六氣治心法

軒岐夏時治病法

導引心臟法

夏季攝生消息論

二夏合用藥方

太上玉經八方夏時二方

四月事宜

四月事忌

四月修養法

靈劍子導引法

陳希夷二十四氣坐功立夏小滿二圖

五月事宜

五月事忌

五月修養法

靈劍子導引法

陳希夷二十四氣坐功芒種夏至二圖

六月事宜

六月事忌

六月修養法

靈劍子導引法

陳希夷二十四氣坐功小暑大暑二圖

脾神圖附

脾旺四季論

治脾藥方

導引脾藏法

修養脾法

六氣治脾法

夏時逸事四十條

相脾病法

脾藏食忌

高子幽賞十二條

第五卷

四時調攝秋

秋三月調攝總類

肺臟圖

修養肺臟法

導引肺臟法

三秋合用藥方

七月事宜

靈劍子導引法

八月事宜

靈劍子導引法

九月事宜

秋三月氣數主屬圖

肺臟秋旺論

六氣治肺法

秋季攝生消息論

附餘論十一條

太上玉經八方秋時二方

七月事忌

七月修養法

陳希夷二十四氣坐功立秋處暑二圖

八月事忌

八月修養法

陳希夷二十四氣坐功白露秋分二圖

九月事忌

九月修養法

第六卷

靈劍子導引法
秋時逸事三十條

陳希夷二十四氣坐功寒露霜降二圖
高子幽賞十二條

四時調攝牋冬

冬三月調攝總類

冬三月氣數主屬圖

腎臟圖

腎臟冬旺論

相腎臟病法

修養腎臟法

六氣治腎法

軒岐冬時治病方

導引腎臟法

冬季攝生消息論

附餘論十五條

三冬合用藥方

太上玉經八方冬時二方

十月事宜

十月事忌

十月修養法

靈劍子導引法

陳希夷二十四氣坐功立冬小雪二圖

十一月事宜

十一月事忌

十一月修養法

靈劍子導引法

陳希夷二十四氣坐功大雪冬至二圖

十二月事宜

十二月事忌

十二月修養法

靈劍子導引法

陳希夷二十四氣坐功小寒大寒二圖

冬時逸事二十四條 高子幽賞十二條

第七卷

起居安樂牋上內分六條

恬逸自足條

序古名論

居室安處條

居室建置

觀雪庵

茅亭

九徑

高子花榭詮評

高子擬花榮辱評

居處生旺吉凶宜忌

逐月土氣所冲方位

高子漫談

序古名論

溫閣

松軒

檜柏亭

茶寮

高子草花三品處

家居種樹宜忌

高子自足論

秘閣雲堂

高子書齋說

園室

築室

高子盆景說

高子黃曆臺曆二說

逐月生炁死炁方位

工匠魘魅禳法

第八卷

起居安樂牋下

晨昏怡養條

序古名論

怡養動用事具

二宜床

石枕

磁石菊枕附

蘆花被

靠几

短榻

袖爐

梅花瓶帳

蒲墩

禪椅

禪燈

聖臘燭方

高子怡養立成

無陋帳

藥枕

隱囊

紙帳

籐墩

仙椅

蒲草石盆

如意

禪衣

鐘磬

聖燈方

竹榻

蒲花褥

靠背

軟床

書枕

隱几

滾凳

竹鉢

佛堂

念珠

懼仙異香方

印香方

福壽香印二圖

獸炭法

插瓶花畧

溪山逸遊條

序古名遊

遊具

竹冠

文履

雲鳥

癭杯

葫蘆

詩筒

葉箋

便轎

三神香方

壽算綿長香印圖

留宿火法

高子遊說

披雲巾

道扇

竹杖

鼓簡

藥盤

詩箋

坐羶

輕舟

長春永壽香印圖

難消炭法

香櫟槃案

道服

拂塵

癭瓢

斗笠

棋盤

韻牌

衣匣

疊桌

揭盒有圖

酒尊有圖

三才避忌條

天時諸忌

賓朋交接條

第九卷

延年却病牋上

幻真先生服氣訣

調炁訣

鍊炁訣

布炁訣

飲食調護訣

唐李真人長生十六字訣

閉炁歌訣

六炁歌訣

携爐有圖

佩帶五岳真形二圖并說

地道諸忌

序古名論

序古名論

進取訣

嚙炁訣

委炁訣

六炁訣

胎息經句真

布炁與他人攻疾歌訣

調液歌訣

服炁飲食所宜歌訣

備具匣

人事諸忌

高子交友論

太清中黃胎臟論

轉炁訣

行炁訣

閉炁訣

調液訣

胎息銘註解

胎息秘要歌訣

服炁飲食所宜歌訣

服炁飲食所宜歌訣

服炁飲食雜忌歌訣

慎守歌訣

去三尸符法

養五臟五行炁訣

服月精法

見不祥禳法

寢卧咒法

服日月光芒法

存日月法

步台日立成

守庚申日法

太上混元按摩法

擦湧泉穴說

九載功變歌訣

三寶歸身要訣

服炁有三膈說

拘三魂法

反舌塞喉法

耳鳴咒

惡夢吉夢祝法

服食靈藥忌

魘惡夢咒

去三尸蟲法

天竺按摩法

摩腎俞穴說

休糧歌訣

百病坐功法

服五牙法

服日炁法

制七魄法

制三尸目

合炁治病符訣

明耳目訣

存想三台厭百惡法

行路畏恐法

左洞真經按摩導引訣

婆羅導引十二法

附四時十千十二支十二
時人神所有針灸忌用考

第十卷

延年却病牋下

高子三知延壽論

色慾當知所戒論 即三知論

高子論知戒延年之効有十

證古戒言

高子論知損延年之効有二十

飲食當知所忌論

即三知論三

高子論知損延年之効有十之人

八段錦導引法 一圖

去病延年六字訣 四季却病歌訣

至道玄微七論妙訣

導引却病歌訣

證古戒言

身心當知所損論 即三知論

證古戒言

最上一乘妙道

希夷左右睡功二圖

心書九章

內丹三要論

第十一卷

飲饌服食牋 上

序古諸論

藏茶

論茶品

煎茶四要

採茶

試茶三要

茶具十六器

總貯茶器七具

論泉水

石流

靈水

熟水十二種

脯鮓類五十種

清寒

井水

粥糜三十八種

治食有法

甘香

湯品三十二種

粉麵類十八種

第十二卷

飲饌服食中

家蔬類六十四種

野菽類一百種

釀造類二十八種

第十三卷

飲饌服食下

甜食類五十八種

法製藥品類二十四種

昇玉露霜法有圖

神秘服食類

服松脂三法

服雄黃三法

服椒法

服豨薟法

服桑椹法

雞子丹

蒼龍養珠萬壽紫靈丹

九轉長生神鼎玉液膏