

光緒甲申年重刊

增補遵生

八牋



遵生八牋原敘

自天地有生之始以至

其機靈自我而不滅吾人

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

我之功吾人自任之重

大矣故尊生者尊天地父母

生我自古後世繼我白今匪

徒自尊直尊此道耳不知生



北京中医药大学图书馆版权所有

所當尊是輕生矣輕生者是
天地父母罪人乎何以生爲

哉然天地生物釣窮通壽殀

於無心俾萬物各得其稟君

子俟命聽富貴貧賤于賦畀



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
八牋之作無間窮通貴在自
得所重知足以生自尊博採

三
明
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
燕
閔
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寶得

靈秘者乃神故集奇方于二

藏隱德以塵外爲尊惟遐舉

者稱最乃錄師表于百人八



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

息心養性之道孰過于此謂



北京中医药大学图书馆藏

非住世安生要徑哉是誠哉
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
腥羶而味飡法喜丹藥
濟人遐舉逸吾高尚向之
窺尊生門戶者至則登其
奧矣到此則心朗太虛眼



天界物吾無礙身世兩忘坐
致岡陵永年鮐魍住相逍遙
象外游息人間所謂出塵羅

漢住世真仙是卽入牋他日

證果諺云得魚忘筌文字其

土苴哉賤帙當爲覆瓿矣故
知尊生之妙者毋於此過求
亦毋以此爲裨近也乃可與

譚道

湖上桃花漁高濂深甫瑞南

道人撰



弦雪居重訂遵生八牋目錄

景陵鍾惺伯敬父較閱

遵生八牋總目

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



通生八册

燕閉清賞牋 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

日妙立經秘典聖賢教戒省心律已格

言

計二百條



第二卷

清修妙論下

日抄立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

經絡配四時圖

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

