

© The Tiffen Company, 2007

光緒甲申年重刊

增補遵生八牋

遵生八牋



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是
天地父母罪人乎何以生爲
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
八賤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

序三
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

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
腥羶而味滄法喜丹藥懷以
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

天界物吾無礙身世兩忘坐
致岡陵永年鮐屍住相逍遙
象外游息人間所謂出塵羅
漢住世真仙是卽八牋他日
證果諺云得魚忘筌文字其

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 一卷

延年却病牋 二卷

飲饌服食牋 三卷

遵生八牋

總目

通鑑

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 一卷總二十四卷

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

清修妙論牋 下

日抄立經秘典聖賢教戒省心律已格言

計一百六十條 總二百六十條

第三卷

四時調攝牋 春

春二月調攝總類

春三月氣數主屬圖

通鑑

總目

二

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

春季攝生消息論 附餘論十一條

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

靈劔子導引法

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

靈劔子導引法

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

大上玉經八方夏時一方

四月事宜

四月事忌

四月修養法

靈劔子導引法

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

靈劔子導引法

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

靈劔子導引法

陳希夷二十四氣坐功小暑大暑二圖

脾神圖附

脾旺四季論

修養脾法

相脾病法

治脾藥方

六氣治脾法

脾藏食忌

導引脾藏法

夏時逸事四十條

高子幽賞十二條

第五卷

四時調攝秋賤

秋三月調攝總類

秋三月氣數主屬圖

肺臟圖

肺臟秋旺論

相肺臟病法

修養肺臟法

六氣治肺法

軍岐秋時治病方

導引肺臟法

秋季攝生消息論附餘論十一條

三秋合用藥方

太上玉經八方秋時一方

七月事宜

七月事忌

七月修養法

靈劔子導引法

陳希夷二十四氣坐功立秋處暑二圖

八月事宜

八月事忌

八月修養法

靈劔子導引法

陳希夷二十四氣坐功白露秋分二圖

九月事宜

九月事忌

九月修養法

靈劔子導引法

陳希夷二十四氣坐功寒露霜降二圖

秋時逸事三十條

高子幽賞十二條

第六卷

四時調攝冬

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

高子漫談

高子自足論

居室安處條

序古名論

居室建置

溫閣

秘閣雲堂

觀雪庵

松軒

高子書齋說

茅亭

檜栢亭

園室

九徑

茶寮

藥室

高子花榭詮評

高子草花三品處



高子盆景說

高子擬花榮辱評

家居種樹宜忌

高子黃曆臺曆二說

居處生旺吉凶宜忌

逐月生炁死炁方位

逐月土氣所冲方位

工匠魘魅禳法

第八卷

起居安樂牋下

晨昏怡養條

序古名論

高子怡養立成

怡養動用事具

二宜床

竹榻

藥枕

蘆花被

無陋帳

石枕

磁石菊枕附

蒲花褥

隱囊

靠背

紙帳

短榻

書枕

仙椅

梅花瓶帳

滾凳

如意

禪椅

靠几

吟床

籐墩

袖爐

隱几

蒲草石盆

蒲墩

竹鉢

禪衣

佛堂

禪燈

鐘磬

念珠

聖臘燭方

聖燈方

曜仙異香方

印香方

三神香方

長春永壽香印圖

福壽香印二圖

壽算綿長香印圖

難消炭法

獸炭法

留宿火法

香櫟槃案

插瓶花略

溪山逸遊條

序古名遊

高子遊說

遊具

竹冠

披雲巾

道服

文履

道扇

拂塵

雲舄

竹杖

瘦瓢

瘦杯

鼓簡

斗笠

葫蘆

藥籃

棋盤

詩筒

詩箋

韻牌

葉箋

坐羶

衣匣

便轎

輕舟

疊卓

攜盒

有圖

攜爐

有圖

備具匣

酒尊

有圖

佩帶五岳真形二圖并說

三才避忌條

天時諸忌

地道諸忌

人事諸忌

賓朋交接條

序古名論

高子交友論

第九卷

延年却病牋

上

序古名論

太清中黃胎臟論

幻真先生服氣訣

進取訣

轉炁訣

調炁訣

嚙炁訣

行炁訣

鍊炁訣

委炁訣

閉炁訣

布炁訣

六炁訣

調液訣

飲食調護訣

胎息經 勾真

胎息銘註解

唐李真人長生十六字訣

胎息秘要歌訣

閉炁歌訣

布炁與他人攻疾歌訣

六炁歌訣

調液歌訣

服炁飲食所宜歌訣

服炁飲食雜忌歌訣

休糧歌訣

慎守歌訣

九載功變歌訣

百病坐功法

去三尸符法

三寶歸身要訣

服五牙法

養五臟五行炁訣

服炁有三脩說

服日炁法

服月精法

拘三魂法

制七魂法

見不祥禳法

反舌塞喉法

制三尸目

寢臥咒法

耳鳴咒

合炁治病符訣

服日月光芒法

惡夢吉夢祝法

明耳目訣

存日月法

服食靈藥忌

存想三台厭白惡法

步台日立成

魘惡夢咒

行路畏恐法

守庚申日法

去三尸蟲法

左洞真經按摩導引訣

太上混元按摩法

天竺按摩法

婆羅導引十二法

擦湧泉穴說

摩腎俞穴說

附四時十干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

色慾當知所戒論卽三知論

證古戒言

高子論知戒延年之効有十

身心當知所損論卽三知論一

證古戒言

高子論知損延年之効有二十

飲食當知所忌論卽三知論三

證古戒言

高子論知損延年之効有十之人

最上一乘妙道

八段錦導引法

一圖

希夷左右睡功

二圖

去病延年六字訣

四季却病歌訣

心書九章

至道玄微七論妙訣

內丹三要論

導引却病歌訣

第十一卷

飲饌服食箴上

序古諸論

論茶品

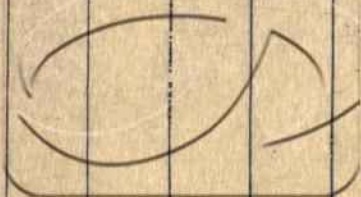
採茶

藏茶

煎茶四要

試茶三要

茶具十六器



總貯茶器七具

論泉水

石流

清寒

甘香

靈水

井水

湯品三十二種

熟水十二種

粥糜類三十八種

粉麵類十八種

脯鮓類五十種

治食有法

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

飲饌服食牋下

甜食類五十八種

法製藥品類三十四種

昇玉露霜法有圖

神秘服食類

服松脂三法

服雄黃二法

服椒法

服稀莢法

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

立元護命紫芝杯

神仙靈草服食菖蒲法

神仙上乘服食黃龍丹

枸杞茶

益氣牛乳方

鐵貧先生瓊玉膏

地仙煎

金髓煎

天門冬膏

不畏寒方

服松子法

服槐實法

服松根法

服茯苓法

服木法

服黃精二法

服菱麩法

服天門冬法

服巨勝法

神仙餌蒺藜法

神仙服槐子延年不老方

辟穀住食方

辟穀避荒方

至妙紫霞杯方

服立明粉法

河上公服芡實散方

服硃砂杯并雄黃杯法

神仙巨勝丸

服柏實法

服煉大茯苓丸方

李八百金杏丹 符附

輕身延年仙術丸

保鎮丹田二精丸

萬病黃精丸

却老七精散

去三尸雄黃丸

高子論房中藥物之害

第十四卷

燕閑清賞牋 上

序古鑒賞

序古寶玩諸品

高子論古銅色

高子論新舊銅器辨証

高子論新鑄偽造

高子論宣銅倭銅器皿

高子論古銅器具取用

高子論漢唐銅章

鐫刻玉章法

高子論官哥瓷器

高子論定器

高子論諸品瓷器

高子論饒器今古窑造

高子論藏書

高子論歷代碑帖

高子論帖真偽紙墨辨証

高子論古玉器

高子論剔紅倭漆雕刻鑲嵌器皿

第十五卷

燕閑清賞牋

中

高子論畫

畫家鑒賞真偽雜說

賞鑒收藏畫幅

高子論硯

滌藏研法

奇硯圖二十方

高似孫研箋諸式

高子論墨

高子論紙

造葵牋法

造宋牋法

染紙作畫不用膠法

造船白紙法

造金銀印花牋法

造松花牋法

高子論筆

文房器具

高子取評

文具匣

研匣

筆格

筆屏

筆牀

水注

筆洗

水申丞

研山 附二圖

印色池

合印色法

雅尚齋秘傳印色法

糊斗

法糊方

鎮紙

壓尺

圖書匣

秘閣

貝光

墨匣

臘斗

筆船

裁刀

筆規

琴劍

香几

書齋清供六種花草八格

高子論香

焚香七要

香方

玉華香方

龍樓香方

芙蓉香方

萬春香方

聚仙香方

沉速香方

印香方

黃香餅方

墨香瓶方

炒香方

金猊玉兔香方

香都總匣

高子論琴

琴壇十友

五音十二律應絃合調立成

古琴新琴之辯

琴譜取正

高子論養鶴要略

第十六卷

燕閒清賞

高子瓶花二說

瓶花之宜

瓶花之法

四時花紀

牡丹芍藥建蘭菊花四種全譜具後茲不開載

甌蘭花

玉蘭花

迎春花

杏花

桃花 十種

笑靨花

紫荊花

映山紅

萵苣花

粉團花 二種

羊躑躅

郁李花 二種

麗春花

山礬花

蝴蝶花 一云金莖花

李花

鹿菱花

金雀花

薔薇花 同類七種

梨花

玫瑰花 二種

錦帶花

木香花 三種

地棠花

辛夷花

紫丁香花

野薔薇花

茶蘼花 二種

金絲桃花

海棠花 七種

纒絲花

結香花

枳殼花

橙花

紅蕉花 二種

海桐花

金錢花

杜鵑花

史君子花

茉莉花

凌霄花

吉祥草花

真珠蘭

月季花 長春花

朱蘭 蘭

挂蘭花

秋牡丹花

練樹花

淡竹花

金燈花 二種

紫羅襪花

四季花

剪秋羅 三種

含笑花

紫薇花 二種

石榴花 八種

蓮花 六種 盆種 附

佛桑花 四種

罌粟花 三種

夾竹桃

玉簪花 二種

指甲花

梔子花 三種

火石榴花 三種

茨菇花

鼓子花

孩兒菊花

紫花兒

夜合花 二種

番山丹

石竹花 二種

紅萱花

戎葵花 番椒

錢葵

萱花

山丹花 三種

雙鸞菊

蓼花

十樣錦 三種

金銀蓮花

木樨花 四種

水木樨

白菱花

茶梅花 紅麥

臘梅花 三種

梅花 七種

山茶花 六種

結子可觀盆種樹木二十二種

瑞香花 四種

水仙花 二種

虎茨

霸王樹

枸杞子

錦荔枝

地珊瑚

小葫蘆

茅藤菓

青珊瑚

雪下紅

鐵樹

野葡萄

大葫蘆

山梔子

金燈籠

無花菓

羊婆奶

欄天竹

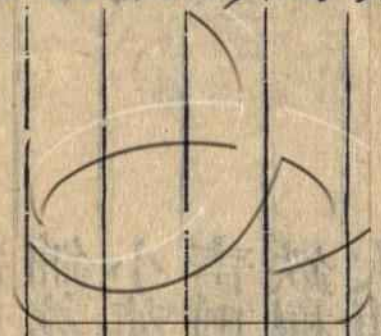
金豆橘

牛仍橘

金彈橘

天茄兒

平地木



花竹五譜

牡丹譜

芍藥譜

蘭譜

菊譜

竹譜

第十七卷

靈秘丹藥賤上

龍虎石煉小還丹



陰煉二法

河煉法

陽煉二法

乳煉秋石法

取秋石水片法

取伏火黃芽法

取秋石汞花法

煉黃芽法

煉白雪法

取冬水法

晒煉乾秋石法

混元毬取甜秋石法

煉真土法

取紅鉛法

製紅鉛法

製首經至寶法

製靈鉛法

製金乳粉法

製乳酥法

煉乳膏法

取梅子二法

寶珠丹方

取後天月月一枝花法

取黍米金丹法

製何首烏法

製茯苓法

製蓮子粉法

製芡實法

製熟地黃法

製人參法

製川椒法

製小茴香法

河煉龍虎丸

陰煉龍虎五精丸

陽煉龍虎五精丸

二煉龍虎五精丸

陽煉龍虎小靈丹

陰煉龍虎小靈丹

先天服食陰煉大丹

羅浮真人三家相見秋石方

秋石配合十精五子丸

龍虎配合五氣丹

益容仙丹

先天真一丹

道藏班龍黑白二神丹

長生班龍飛步丹

蒼朮鉛汞丸

度世丹

神仙不老丸

松黃願壽丹

大補陰膏

益元七寶丹

瑤臺雪補胃神方

紫霞丹



延齡聚寶酒

延壽酒藥仙方

羅真人延壽丹

草還丹

草靈丹

固真一枝花丹

壯陽無價至寶丹

神仙紫霞杯與服食牋內紫霞杯不同
另是一種

沉香內補丸

第十八卷

靈秘丹藥牋下

痰火症方

青津丸

霞天膏

白玉丹

法製青金丹

神化丹

太極膏

治痰快氣消隔食方

頑痰不化方

九煉玄明粉法

治痰神水方

治痰中欲絕吹鼻散

眼目症方

女真膏

宣睛膏

千金秘受保睛丸

明目保養四神丸

秘傳煎藥加減妙方

神妙膏

洗眼方

魏斗蓬點眼方

吹鼻六聖散

瘋症方

青金錠

金彈子

神秘浸酒方

金刀如聖散

追瘋遇仙膏

活絡丹

定瘋丸

驪龍珠方

妙應膏

道藏勝金丹

癆症丸

御溝金水方

龍香犀角丸

止嗽瓊珠膏

乳升丹

蒸臍秘妙方

寒症方

通真救苦丹

避瘟疫冷飲子

合掌膏

膈症方

鶴肝丹

回生散

虎肚散

再生丹

瀉痢症方

開板丹

治赤白痢仙方

焚口痢三方

痔漏症方

八仙聚會丹

計煎搽丸散八方故名

四奇藥方

仙螺膏

少陽丸

疽癰疔症方

化毒消腫方

牙消散

千金內托裏散

飛龍奪命丹

箍藥三方

活命飲

狗頭散

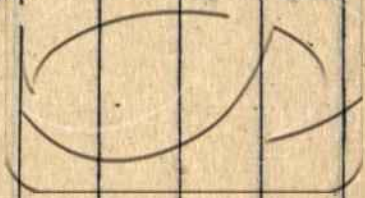
忍冬丸

七釐散

治對口瘡方

麥飯石圍散

神異膏



發背神効方

爬口蜈蚣方

烏鬚髮方

仁人丸

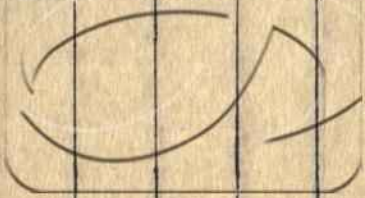
猿猴上樹方

神仙美髯方

口齒症方

定痛散

痛牙汨口方



黑鉛丹

神仙擦牙方

擦牙烏金散

口瘡牙湧方

時瘡症方

擦摩膏

煎藥神方

時瘡腫塊方

時瘡初發三日褪光方

時瘡結毒方

下疳瘡方

全形散

紫金散

青黃散

蛙稗二方

三重神解散

瘡腫症方

黃龍膏



白龍膏

赤金錠

疔背諸毒一方

乳癰方

白火癰三方

龍虎衛生丹

肥瘡甘瘡方

治瘡口久不收斂方

日抄客談經驗奇方

治血山崩漏方

內消癰瘰方

大金丹治痰火中瘋番膈怯症

紫袍散治咽喉十八種症

刀瘡藥

麻水藥

治濕毒臙瘡隔紙膏

小兒瀉痢不服藥

廻燕膏治癩癰痰核

治偏墜方

治傷寒危急發狂神通散

治疔瘡方

治痘疹黑陷灰白塌皮回天起死丸

治遠年瘋癲擦藥方

又內解煎藥方

治癰妙方

治癰七攻散

千里不飲水不渴方

行路不吃食自飽方

治痘瘡攻目壞眼方

神驗續骨丸

守仙五子丸方

治服金石藥多內中發燥無藥可救症

華蓋丹黑鬚髮方

辟寒丹

辟暑丹

治牙日用妙方

大解不通方

治老人小解秘澁方

三子養親湯 食百草方

開胃炒麩方 遺精白濁奇方

解中雲貴諸地下蠱并中藥食毒方

四方珍異藥品名色治療病法

第十九卷完

塵外遐舉賤一卷

歷代高隱姓氏 總一百人

披衣 王倪 巢父 許由 善卷 壤父

蒲衣 小臣 商容 庚桑 老萊 林類

榮啓 櫻 荷賈 張沮 陸通 曾參 顏子

原憲 漢陰 壺丘 老商 列禦 莊周

段干 丈人 子林 陳仲 漁父 四皓

黃石 魯二 田何 披裘 劉麟 江上

安丘 微士 朱桃 吳隱 杜林 管寧

望之 胡宿 椎 之 裴休 裴坦 顏含

趙抃 夏統 元德 郭延 摯峻 成公 朱勝

張仲 嚴遵 彭城 老父 向長 嚴光 東海

遵生八牋

梁鴻 高恢 韓康 臺佟 丘訢 矯慎

法真 漢人 徐穉 郭太 申屠 裘閱

姜肱 鄭立 任安 龐公 焦先 陶潛

宗炳 孔淳 陶弘景 馬樞 孫登 董京

范喬 魯褒 郭文 翟莊 宋纖 王績

孫思邈 吳筠 潘思正 徐則 司馬承禎 杜五

張志 陸羽 陸龜蒙 徐則

總目一卷共二十卷

弦雪居重訂遵生八牋總目完

