

夏三月食雞雉及苦先麥食之無癰病因丙丁以具

七月食蠶使人宜于孫送迎各二日蠶木蝎也

八月秋分食蠶使人無病淫泉人畏之送迎二日

九月宿建星食屬使人不病癰得良辰美筋骨送迎二日

秋三月食馬肉及辛食之無寒病因庚辛以具

十月宿營室食諸鳥使人燥心益壽美色送迎二日

十一月冬至食兔令人不峭利足不僵

十二月臘夜令人持椒卧井傍無與人言內椒井中除瘧病

冬三月食蟻及鹹食之無足病因壬癸以具

常以其月不盡三月夕半食者無飽
修真秘錄

三元延壽家醫書序

深一

達為良相未達為良醫先正語也輔佐天子使骨澤沐於黎庶宰相之職體國惠民使疾苦轉為歡欣醫者之事然苟德澤所加刀圭所濟止於暫而不傳於久則不足以稱良之名惟夫利用厚生天下自任制禮作樂布在方冊千萬世之下受其賜者如親見鼻夔稷契伊周明脉病證治而密知并命榮經合而針具裁方書千萬世之下受其惠者如親見雷公歧伯附命倉扁此醫相之所以為良也

歟余自福建道奉詔入觀遠途頓疾屢藥未應至饒州石門聞池州建德有儒醫李澄心疾馳以召至而診曰可謂果一藥愈他日論養生術曰已撰集三元延壽家醫書五卷救急方一集欲錄諸梓以為天朝躋民壽域之助觀其書則奇而法其用心活人如此可謂醫之良者矣余嘉之就成其志以壽其傳術生者宜爭先快觀云至元辛卯冬仲上澣榮祿大夫福建等處行尚書省平章政事唐兀解序

夫壽不貳修身以俟之學者事也是編所載皆懲忿窒欲之類其亦修身之要歟錄之梓以廣其傳讀者其勿以淺近而忽之至元四年戊寅良月望日亞中大夫嘉興路總管兼管內勸農事和元昇跋

余友李澄心曩昇母數百里外適母家多難以藥活二十八人時未深乎醫嘗以俸為懷求正於余余敬愛之為無隱焉然其天性穎悟有言必覺又心不苟取不倦醫以是活人也多皓首相達曰醫之功大矣然耳目所及焉得人人而濟之伊欲咸知自衛使疾寡而不跌脉藥可乎出書以示觀之真衛生寶也就為校正勉以錢梓曰予自是遇矣謾記歲月至元辛卯良月日廬山近訥葉應和跋澄心老人作三元參贊書以示余觀其自叙云他書可有也可無也此書可有也必不可無也初則疑焉及及復讀之始知救粟之甘非識正味者不嗜也自後世金丹吐納熊經鳥伸之說行其視上古聖人所謂法於陰陽和於術數起居有常不妄作勞者漠然而不

加省舉世皆然也。今是書之作，傳聞有異，首以三元一定之數為綱，繼以起居飲食之節為目。凡經書之要旨，傳記之附載，方書之禁忌，卦畫之圖說，條列章灼，使人曉然於日用之間，而每致夫戒慎之心，使物欲之伐不行於內，六氣之診不乖於外，則心平氣和，盎然如四時之春，薰陶涵養以求合乎古道之自然。所謂三元之壽者，庶可冀其髮鬢也。詩云：遡洄從之道，阻且長。遡游從之，宛在水中央。則是書之謂矣。所謂必不可無者，豈妄言哉。

澄心求跋綴此數語於後云：至元壬辰春既望，竹居道人姚轍書。

三元延壽參贊書九華李澄心尋母之淮道，遇至人所授者也。既得其經，乃久而傳之，以古聖賢神仙之語，一是本諸人情，以奉天道。所謂愚不肖可以與能，馬可以與行，馬是則參贊之大者也。爰贊厥志，為壽諸叢，以惠聖天子之元元。云至元壬辰春，上澣朝，列大夫饒州路總管兼管內勸農事塔海序。儒醫澄心李君教人衛生而名其書曰參贊。

大哉言乎！非取中庸所謂贊化育參天地者乎？天地以生生為心，人能助天地之生生，則可與天地並立而為三。此吾道大功用也。天下固無二道，然醫家者流，本無是言，非儒而醫者，奚足以知之？世俗業醫名為活人，其實常欲其術之傳，或盼盼然惟恐衆生之有病，今澄心之書，顧乃切切然惟恐衆生之有病，自今家有是書，人用是說，各自愛其天地父母之身，則亦無所事於醫矣。衆人之醫以醫為功，澄心之醫，獨以無病可醫為功。切意神聖工巧，雖若秦越人，淳于意，華佗，皆澄心論其用心，猶恐未及於是。仁矣哉！澄心之為心也，書有諸公題跋，乃復微于同府一語，以模寫其心事，予不能作醫家語，輒以儒家語繫其後。至元甲午，立春，豫章周天暎書。

黃帝問岐伯曰：余聞上古之人，春秋皆度百歲而動作不衰。今時之人，年至半百而動作皆衰。時世異耶？人將失之耶？岐伯對曰：上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡

終其天年。今時之人，不然也。以酒為漿，以妄為常，以慾竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，故半百而衰也。又曰：知之則強，不知則老，則耳目聰明，身體輕健，老者復壯，壽命與天地無窮。此僕養生延壽之書所由作。歟！所謂養生者，既非壚鼎之訣，使憚於金石之費者，不能為。又非吐納之術，使牽於事物之變者，不暇為。郭橐駝有云：馳非能使木壽，且孽也。以能順木之天，而致其性，馬耳。僕此書，不過順夫人之天，皆日用而不可缺者，故他書可有也，可無也。此書則可有也，必不可無也。僕生甫二周，而生母適于淮，比壯，失所在，哀號奔走，淮東西者凡三年，天憫其衷，見母於斬之羅田，自是歲一涉淮，一日道出龐居士舊址，過一道人，綠髮童顏，問其姓，曰官也。問所之，曰採藥。與語移日，清越可喜，同宿焉。道人夜坐，達旦問其齒，九十餘矣。詰其所以壽，曰：子聞三元之說乎？時勿勿不暇，扣後十年戊辰，試太學，至禮部，少憩飛來峯下，忽復遇其人，貌不減舊，始

異之勢手同飲因詰向語道人曰此常理耳
 余稽首請之曰人之壽天元六十地元六十
 人元六十共一百八十歲不知戒慎則日加
 損焉精氣不固則天元之壽減矣謀為過當
 則地元之壽減矣飲食不節則人元之壽減
 矣當實壽而不知所愛當禁忌而不知所避
 神日以耗病日以來而壽日以促矣其說皆
 具見於黃帝岐伯素問老聃莊周及名醫書
 中其與孔孟無異子歸以吾說求之無他術
 也復為余細析其說且遺以二圖余再拜謝
 晝夜以思之前之所為其可悔者多矣於是
 以其說搜諸書集而成編以自警焉僕年七
 十父年且九十一矣蒙恩免後侍奉他無以
 仰報明時願錄諸梓與眾共之庶讀者詳焉
 不敢以父母遺體行殆安樂壽考以泳太平
 似於天朝好生之德不為無補云昔至元辛
 卯歲菊月吉旦九華澄心老人李鵬飛序

三元延壽參贊書卷之一

九華澄心老人李鵬飛集

人說

天地之間人為貴然圓於形而莫知其所以
 貴也頭圓象天足方象地日象日月毛髮肉
 骨象山土石呼為風呵為露喜而景星慶
 雲怒而震霆迅雷血液流潤而江河淮海至
 於四肢之四時五臟之五行六腑之六律若
 是者吾身天地同流也豈不貴乎按歲教父
 母及子相感業神入胎地水火風眾緣和合
 漸得生長一七日如藕根二七日如稠酪三
 七日如鞋襪四七日如溫石五七日有風觸
 胎名攝提頭及兩臂脛五種相現六七日有
 風名旋轉兩手足四相現七七及八七日手
 足十指二十四相現九七日眼耳鼻口及下
 二穴大小便處九種相現十七日有風名普
 門吹令堅實及生五臟十一七日上下氣通
 十二七日大小腸生十三七日漸知飢渴飲
 食滋味皆從臍入十四七日身前後左右
 二邊各生五十條脉十五七日又生二十條

脉一身之中共有八百吸氣之脉至是皆具
 十六七日有風名甘露安置兩眼通諸出入
 息氣十七七日有風名毛拂能令眼耳鼻口
 咽喉皆應一切合入之處皆得通滑十八七
 日有風名無垢能令六根清淨十九七日眼
 目鼻舌四根成就得三種報曰身命意二十
 七日有風名堅固二脚二手二十指節至一
 身二百大骨及諸小骨一切皆生二十一七
 日有風名生起能令生肉二十二七日有風
 名浮流能令生血二十三七日生皮二十四
 七日皮膚光悅二十五七日血肉滋潤二十
 六七日髮毛爪甲皆與脉通二十七七日髮
 毛爪甲悉皆生就二十八七日生屋宇園池
 河等八想二十九七日各隨自業或鰲或白
 三十七日鰲白相現三十一日至三十四
 七日漸得增長三十五七日肢體具足三十
 六七日不樂佳腹三十七日生不淨臭穢
 黑暗三想三十八七日有風名藍花能令長
 伸兩臂轉身向下次有趨下風能令足上首
 下以向生門是時也萬神必唱恭而生男萬