

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  
 三十七日鰲白相現三十一七日至三十四  
 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

神必唱奉而生女至於五臟六腑筋骨髓腦  
皮膚血脉精藏水臟二萬八千形影一萬二  
千精光三萬六千出入八萬四千毛竅莫不  
各有其神以主之然則人身豈易得哉鞠育  
之恩又豈淺淺哉夫以天地父母之恩生此

不易得之身至可貴至可寶者五福一曰壽  
而已既得其壽則富貴利達致君澤民尤前  
振後凡所以掀揭宇宙者皆可為也蓋身者  
親之身輕其身是輕其親矣安可不知所守  
以全天與之壽而有以盡事親之大乎或曰  
嬰孺之流天真未剝禁忌飲食又無所犯有  
至天枉者何歟曰此父母之過也為父母者  
或陽盛陰虧或陰盛陽虧或七情鬱於內或  
八邪襲於外或母因胎寒而餌煖藥或父以  
陰萎而餌丹藥或胎元既充淫慾未已如花  
傷培結子不實既產之後稟賦怯弱調養又  
失其宜驕惜太過睡思既濃尚令咀嚼火閉  
既煖猶令飲酌厚食重覆且令衣者撫背拍  
衣風從內作指物為虫驚因戲謔危坐放手  
我笑渠悲欲令喜笑助脇指戲雷鳴擊鼓且

與掩耳眠卧過時不令早起飲食飽餒不與  
戒止睡卧當風恐嚇神鬼如此等事不一而  
已斯言也演山省翁之至言也父母者因是  
而鑒之則後嗣流芳同此一壽豈不偉歟

天元之壽精氣不耗者得之

男女居室人之大倫獨陽不生獨陰不成  
人道有不可廢者莊周乃曰人之可畏者  
衽席之間不知戒者過也蓋此身與造化  
同流左為腎屬水右為命門屬火陽生於  
子火寶藏之猶北方之有龜蛇也膀胱為  
左腎之腑三焦為右腎之腑三焦有脂膜  
如掌大正與膀胱相對有二白脉自中而  
出夾脊而上貫於腦上焦在膻中內應心  
中焦在中腕內應脾下焦在臍下即腎間  
動系分布人身方其湛寂慾念不興精系  
散於三焦榮華百脉及慾想一起慾火熾  
然翕撮至焦精氣流溢並從命門輸焉而  
去可畏哉嗟夫元炁有限人慾無涯火生  
於木禍發必剋尾閭不禁滄海以竭少之  
時血炁未定既不能守夫子在色之戒及

其老也則當寡慾關心又不能明列子養  
生之方吾不知其可也麻衣道人曰天地  
人等列三才人得中道可以學聖賢可以  
學神仙況人之數於天地萬物之數但今  
之人不修人道貪愛嗜慾其數消滅只與  
物同也所以有老病夭殤之患鑒乎此必  
知所以自重而可以得天元之壽矣

慾不可絕

黃帝曰一陰一陽之謂道偏陰偏陽之謂  
疾又曰兩者不和若春無秋若冬無夏因  
而和之是謂聖度聖人不絕和合之道但  
貴於閉密以守天真也  
素女曰人年二十者四日一泄三十者八  
日一泄四十者十六日一泄五十者二十  
日一泄此法語也所稟者厚食飲多精力  
長華隨級隨滿猶懼其竭也若所稟者薄  
元氣本弱又食減精耗積強而為之是怯  
夫而欲為婦之術  
適以射虎牙耳  
素女曰人年六十者當閉精勿泄若氣力  
尚壯盛者亦不可強忍久而不泄致生癰  
疾

彭祖曰男不可無女女不可無男若念頭真正無可思者大佳長年也又曰人能一月再泄精一歲二十四泄得壽二百歲名醫論曰思慾無窮所願不得意淫於外為白淫而下因是入房太甚宗筋縱弛

書云男子以精為主女子以血為主故精盛則思室血盛則懷胎若孤陽絕陰獨陰無陽慾心熾而不遂則陰陽交爭乍寒乍熱久而為勞百家子唐精發於陰至稠而不可泄也史記濟北王侍人韓女病腰背痛寒熱者公曰病得之欲男子不可得也

慾不可早

齊大夫褚澄曰羸女則養血宜及時而嫁弱男則節色宜待壯而婚

書云男破陽太早則傷其精悉女破陰太

早則傷其血脉

書云精未通而御女以通其精則五體有不滿之處異日有難狀之疾

書云未笄之女天癸始至已近男色陰悉早泄未完而傷

書云童男室女積想在心思慮過當多致苛損男則神色先散女則月水先閉慾不可縱

黃庭經曰長生至慎房中急何為死作令神泣

彭祖曰上士異牀中士異被服藥千裹不如獨卧

老君曰情慾出於五內竟定覺靜生也情慾出於胃臆精散神感死也

彭祖曰羨色妖麗嬌妻盈房以致虛損之禍知此可以長生

陰符經曰淫聲羨色破骨之斧鋸也世之人若不能棄靈燭以照迷情持慧劍以割

愛慾則流浪生死之海害生於恩也全元起曰樂色不節則精耗輕用不止則

精散聖人愛精重施髓滿骨堅

書云年高之時血氣既弱覺陽事輒感必慎而抑之不可縱心竭意一度不泄一度

火滅一度火滅一度增油若不制而縱情則是膏火將滅更去其油

莊子曰嗜慾深者其天機淺

春秋秦醫和視晉侯之疾曰是謂近女室非鬼非食惑以喪志公曰女不可近乎對曰節之

玄樞曰元氣者腎間動氣也右腎為命門精神之所舍愛惜保重榮衛周流神氣不竭可與天地同壽

元氣論曰嗜慾之性固無窮也以有極之性命逐無涯之嗜慾亦自斃之甚矣

仙經云無勞爾形無搖爾精歸心靜默可以長生經頌云道以精為寶寶持宜秘密

施人則生人留已則生已結嬰尚未可何況空廢棄棄損不覺多衰老而命墜

仙書云陰陽之道精液為寶謹而守之後天而老

書云聲色動蕩于中情愛牽纏心有念動有着晝想夜夢馳逐於無涯之慾百靈疲

後而消散宅舍無寶而傾頽

書云恣意極情不知自惜虛損生也譬如枯朽之木遇風則折將潰之岸值水先頽

苟能愛惜節情亦得長壽也

書云腎陰內屬於耳中膀胱脉出於目皆

目盲所視耳閉厥聰斯乃房之為患也

書云人壽天在於擗節若將息得所長生

不死恣其情則命同朝露

書云慾多則損精人可保者命可惜者身

可重者精肝精不固目眩無光肺精不交

肌肉消瘦腎精不固神氣減少脾精不堅

齒髮浮落若耗散真精不已疾病隨生死

亡隨至

神仙可惜許歌曰可惜許可惜許可惜元

陽宮無主一點既隨濃色妬百神泣送精

光去三尸喜七鬼怒血敗氣衰將何補尺

宅寸田屬別人王璣丹竈阿誰主勸世人

休戀色戀色貪淫有何益一神去後百神

離百神去後人不知幾度待說說不得臨

時下口泄天機

慾不可強

素問曰因而強力腎氣乃傷高骨乃壞註

云強力入房也強力入房則精耗精耗則

腎傷腎傷則髓氣內枯腰痛不能俛仰

黃庭經云急守精室勿妄泄閉而實之可

長活

書云陰痿不能快慾強服丹石以助陽腎

水枯竭心火如焚五臟乾燥消渴立至

近 曰少水不能滅 或火或為瘡瘍

書云強勉房勞者成精極體瘦羸驚悸

夢泄遺瀝便濁陰痿小腹裏急面黑耳聾

真人曰養生之道莫強所不能堪爾抱朴子曰才不遺法思之力不勝強舉之傷也甚矣強之一字真哉生伐壽之本夫飲食所以養生者也然使醉而強酒飽而強食

未有不在此以害其身况慾乎慾而

妙元精去元神離元氣散戒之

慾有所忌

書云飽食過度房室勞損血氣流溢滲入

大腸時便清血腹痛病名腸癖

書云大醉入房氣竭肝傷丈夫則精液衰

少陰痿不起女子則月事衰微惡血淹留

生惡瘡

書云然燭行房終身之忌

書云忿怒中盡力房事精虛氣節發為癰

疽恐懼中入房陰陽偏虛發厥自汗盜汗

積而成勞

書云遠行疲乏入房為五勞虛損

書云月事未絕而交接生白駁又冷氣入

內身面萎黃不產

書云金瘡未差而交會動於血氣令瘡敗

壞

書云忍小便入房者得淋莖中痛面失血

色或致胞轉臍下急痛死

書云或新病可而行房或少年而迷老世

事不能節減妙藥不能頻服因茲致患歲

月將深直待肉盡骨消返寃神鬼故因油

盡燈滅髓竭人亡漆油燈壯補髓人強何

干鬼老來侵總是自招其禍

書云交接輪寫必動三焦心脾腎也動則

熱而慾火熾因入水致中焦熱鬱發黃下

焦氣勝額黑上焦血走隨痰熱行於大便

黑糖男女同室而浴者多病此

書云服腦麝入房者關竅開通真氣走散

重則虛眩 輕則瀉瀉

本草云多食胡行房傷肝面無光

書云入房汗出中風為勞風

書云赤目當忌房事免內瘴

書云時病未復作者舌出數寸死三國志

已差華陀視脉曰尚虛未復勿為勞事色復即死死當舌出數寸其妻從百里外省之止宿交接三日病發一如陀言可畏哉

慾有所避

孫真人曰大寒與大熱且莫貪色慾

書云凡大風大雨大霧雷電霹靂日月薄

蝕虹霓地動天地昏冥日月星辰之下神

廟寺觀之中井竈園厠之側塚墓屍柩之

傍皆所不可犯若犯女則損人神若此時

受胎非止百倍損於父母生子不仁不孝

多疾不壽

唐魏證令人勿犯長命及諸神降日犯淫

者促壽及保命訣所載

朔日減一紀望日減十年晦日減一年

初八土弦二十三下弦三元減五年二

分二至二社各四年庚申甲子本命減

二年正月初三萬神都會四十六三

官降二月二日萬神會三月初九牛鬼

神降犯者百日中惡四月初四萬佛善

化犯之失瘡初八夜善惡童子降犯者

血死五月三箇五日六日七日為九毒

日犯者不過三年十月初十夜西天王

降犯之一年死十一月一十五日掠剝

大夫降犯之短命十二月初七夜犯之

惡病死二十日天師相交行道犯之促

壽每月二十八人神在陰四月十月陰

陽純用事已上日辰犯淫且不可況婚

姻乎按庚申論曰古人多盡天數令人不終天年何則以其固知避慎

情恣色暗犯禁忌陰司減其壽能及百歲者幾何人哉蜀王孟昶納張麗華於觀側一夕迅雷電火張氏殞道士李苦冲於上元夜見殿上有朱履衣冠之士面北而立廊下羅列罪人有女子甚若白其師唐洞師曰此張麗華也昔寵幸於此熱遺萬真所致由是觀之天地間禁忌不可犯也

嗣續有方

建平孝王妃姬等皆麗無子擇良家未笄

女入內又無子問褚澄曰求男有道乎澄

曰合男女必當其年男雖十六而精通必

三十而娶女雖十四而天癸至必二十而

嫁皆欲陰陽完實然後交合而孕孕而

育育而子壯強壽今也不然此王之所以

無子也王曰善未再養生六男

書云丈夫勞傷過度腎經不煖精清如水

精冷如冰精泄聚而不射皆令無子近此

精悉傷敗

書云女人勞傷氣血或月候愆期或赤白

帶下致陰陽之氣不和又將理失宜食飲

不節乘風取冷風冷之氣乘其經血結於

子臟皆令無子

書云月候一日至三日子門開交則有子

過四日則閉而無子又經後一日三日五

日受胎者皆男二日四日六日受胎者皆

女過六日胎不成

凌霄花凡居忌種此婦人聞其氣不孕

妊娠所忌

產書云一月足厥陰肝養血不可縱怒疲

極筋力冒觸邪風二月足少陽膽合於肝

不可驚動三月手心主右腎養精不可縱

恣悲哀觸胃寒冷四月手少陽三焦合腎

不可勞逸五月足太陰脾養肉不可妄思

飢飽觸胃卑濕六月足陽明胃合脾不得  
雜食七月手太陰肺養皮毛不可憂鬱叫  
呼八月手陽明大腸合肺以養氣勿食燥  
物九月足少陰腎養骨不可懷恐房勞觸  
胃生冷十月足太陽膀胱合腎以太陽為  
諸陽主氣使兒脉絡皆成六腑調暢與母  
分炁神炁各全俟時而生所以不說心者  
以心為五臟主如帝王不可有為也若將  
理得宜無傷胎臟又每月不可針灸其經  
如或惡食但以所思物與之食必愈所忌  
之物見食物門中

太公胎教云母常居靜室多聽美言講論  
詩書陳說禮樂不聽惡言不視惡事不起  
邪念令生男女福壽敦厚忠孝兩全

演山翁云成胎後父母不能禁慾已為不  
可又有臨產行淫致其子頭戴白被而出  
病夭之端也

嬰兒所忌

書云兒未能行母更有娠兒飲妊乳必作  
魑病黃瘦骨立發熱髮落

書云小兒多因缺乳喫物太早又母喜露  
食喂之致生病病羸瘦腹大髮眩萎困  
養子直訣云喫熱莫喫冷喫軟莫喫硬喫  
少莫喫多法也  
書云毋淚勿墮子目中令目破生翳  
鎖碎錄云小兒勿令指月生月蝕瘡勿令  
就瓢及瓶中飲水令語訥又衣服不可夜  
露

三元延壽參贊書卷之一

三元延壽參贊書卷之二

深三

九華澄心老人李鴻飛集  
地元之壽起居有常者得之

人之身仙方以屋子名之耳眼口鼻其總  
竅門戶也手足肢節其棟梁椽桶也髮毛  
體膚其壁瓦垣牆也曰氣樞曰血室曰意  
舍曰倉廩玄府曰泥丸絳宮曰紫房玉闕  
曰十二重樓曰黃門曰飛門曰玄牝等門  
蓋不一也而有主之者焉今夫屋或為暴  
風疾雨之所飄搖蟄虫蟻蠹之所侵蝕或  
又為鼠竊狗盜之所損壞苟聽其自如而  
不之檢則日積月累東傾西頽而不可處  
矣蓋身者屋也心者居屋之主人也主人  
能常為之主則所謂牕戶棟椽垣壁皆完  
且固而地元之壽可得矣

養生之道

老子曰人生大期百年為限節護之者可  
至千歲如膏之小炷與大耳衆人大言而  
我小語衆人多煩而我少記衆人悻暴而  
我不怒不以人事累意淡然無為神氣自