

三元延壽參贊書卷之四 五同 深四

九華澄心老人李鵬飛集

神仙救世却老還童真訣

三元之道所謂地元人元百二十歲之壽得其術則得其壽矣如迷塗一呼萬里可微然天元六十者固已失之東隅能不收之桑榆者乎歸而求之又將與天地終始豈止六十而已哉喬松彭祖當歛在下風或曰此道神仙所秘也少火方炎強勉而行真可一蹴而造仁壽之域柰之何道不易知也縱知之亦未易行也人年八八卦數已極永少鈿虛欲真元之復殆渴而穿井不亦晚乎煮石為粥曾不足以喻其難吁是豈知道也哉剝不窮則復不返也陰不極則陽不生也知是理可以制是數矣

始得活人老用真氣還補即返老還少勤修一年元氣添得二兩便應復卦道書曰人者物之靈也壽本四萬三千二百餘日元陽真氣本重三百八十四銖內應乎乾乾者六陽具而未知動作施泄也迨十五至二十五施泄不止氣虧四十八銖存者其應乎始加十歲馬又虧四十八銖存者其應乎邀加十歲馬又虧四十八銖存者其應乎否至此乃天地之中炁又不知所養加五歲馬其虧七十二銖存者其應乎觀加五歲馬其虧九十六銖存者其應乎剝剝之為卦惟上九一陽爻而已仙書曰有一爻陽炁者不死倘又不知所覺則元氣盡矣其應乎坤坤者純陰也惟安穀而生名曰苟壽當此苟壽之時而不為延壽之思惑矣天下無難事也馬自然怕老怕死有六十四歲將謂休之歎汲汲求道遇劉海蟾傳以長生之訣返老還童遂得壽於無窮彼何人哉希之則是時在一覺頃耳苟能覺之體大易之復日積月累元氣

充暢復而臨臨而泰泰而大壯大壯而夫真精純粹乾陽不難復矣其壽五福之一微斯人吾誰與歸雖然此道天之寶也有能覺之天不負道必將默佑於冥冥中當遇至人如劉海蟾者以盡啓其秘滋補有藥導引有法還元有圖俱列于左

滋補有藥

孫真人曰人年四十以後美藥當不離於身神仙曰世事不能斷絕妙藥不能頻服因致致患歲月之从肉消骨弱彭祖曰使人丁壯房室不勞損莫過麋角也

麋角末 七兩酒浸炙熟 生附子 一箇炮熟

右末合和每服方寸匕酒調日三服

昔成都府有綠鬚美顏道士酣醉酒樓歌曰尾閭不禁滄海竭九轉丹砂都說說惟

有斑龍腦上珠能補玉堂關下血乃奇方也今名斑龍腦珠丹

鹿角霜 十兩 鹿角膠 十兩酒浸

兔絲子 十兩酒浸 栢子仁 十兩研淨

熟地黃 湯洗酒浸兩宿蒸焙入藥用

右末以膠酒三四升煮糊杵一二千下  
 尤如梧子大食前盪湯或酒吞下五六

十九  
 導引有法

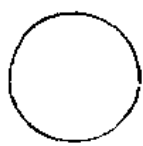
夜半後生氣時或五更睡覺或無事閒坐  
 腹空時寬衣解帶先微微呵出腹中濁氣  
 一九止或五六止定心閉目叩齒三十六  
 通以集身神然後以大姆指背拭目大小  
 九過使無翳障明目兼按鼻左右七過  
 九過使無翳障明目兼按鼻左右七過  
 鼻氣然後摩面不以徧數面有光又摩耳  
 根耳輪不拘徧數所謂修其城郭以名真  
 人起居之法次以舌柱上膠漱口中內外  
 津液滿口作三嚥下之如此三度九嚥黃  
 庭經曰漱咽靈液體不乾是也便兀然放  
 身心同太虛身若委衣萬慮俱遣久久行  
 之氣血調暢自然延壽也○又兩足心涌  
 泉二穴能以一手舉足一手摩擦之百二  
 十數踈風去濕健脚力歐陽文忠公  
 還元有圖用此大有驗

生

蛇

生

嬰



道心泯而人  
 心勝則自望  
 至勝之月也

人慾盡而天  
 理還則自旦  
 至望之月也

三元延壽參贊書卷之四

三元延壽參贊書卷之五  
 神仙警世

黃帝問氣之盛衰岐伯對曰人生十歲五臟  
 始定血氣通真氣在下好走二十歲血氣  
 始盛肌肉方長好趨三十歲五臟大定肌  
 肉堅固血脈盛滿好步四十歲臟腑十二  
 筋脈皆大盛以平定膝理始踈榮華頽落  
 髮顏斑白平盛不搖好坐五十歲肝氣始  
 衰肝葉始薄膽汁始減目始不明六十歲  
 心氣始衰善憂悲血氣懈惰好卧七十歲  
 脾氣虛皮膚枯八十歲肺氣衰魄離故言  
 善悟九十歲腎氣焦四臟經脈虛百歲五  
 臟皆虛神氣乃去形骸獨居  
 經曰人年四十陰氣倍五十肝氣衰六十  
 筋不能動精氣少須當自慎自戒少知調  
 和攝養寧不為養生之本七十以上宜取  
 性自養不可勞心苦形冒寒暑若能順四  
 時運氣之和自然康健延年苟求貪得尚  
 如壯歲不知其可  
 洞神真經曰養生以不損為延年之術不